

»Zmeraj sem se omejeval na pritličje in klet poslopja, imenovanega človek«

Viktor E. Frankl se je rodil leta 1905 na Dunaju; umrl je septembra letos, torej v 93. letu. Doktoriral je iz medicine in filozofije. Že leta 1924 je na Freudovo priporočilo priobčil prvo publikacijo v mednarodnem časopisu za psihiatrijo. Bil je svetovno znan avtor logoterapije.

Znanstveno kariero je moral kruto pretrgati leta 1938, ko je kot Žid preživel tri leta v različnih koncentracijskih taboriščih. Strahotno trpljenje je po čudežnem preživetju (izgubil je starše, ženo, brata) opisal v knjigi *Kljub vsemu rečem življenju da*, ki je izšla v nakladi že približno 10 milijonov izvodov. V ZDA so jo imenovali za eno izmed desetih najvplivnejših knjig vseh časov. V njej je polno neovrgljivih dokazov za njegovo logoterapijo – Franklovo teorijo (gr. smisel, pa tudi duh, duhovnost), kjer postavlja voljo do smisla kot glavno gibalno v življenju – nasproti **Freudovi** volji do užitka (predvsem spolnega) in **Adlerjevi** volji do moči.

Frankl je bil do 1994 profesor neurologije in psihiatrije na dunajski univerzi, hkrati pa profesor na univerzah v Harwardu, Dalasu, Pittsburgu ter San Diegu; tam je preživel tudi največ časa.

Težko bi v zgodovini našli misleca, ki je za življenja doživel toliko časti in priznanj. Na stavbi, kjer je živel, je bila že davno vgrajena spominska plošča, univerze z vsega sveta so mu podelile 29 častnih doktoratov (med njimi tudi ljubljanska), 208 univerz pa ga je vabilo za izrednega predavatelja, tako da je prepotoval vse celine. Po vsem svetu obstajajo inštituti V. E. Frankla za logoterapijo, njegovih 30 knjig so prevedli v vse svetovne jezike. Ob 90-letnici življenja je dobil tudi vsa najvišja avstrijska državna odlikovanja itd., itd.

Ni podcenjeval Freuda, vendar ...

Frankl velja za izrednega humanista, ostro je odklanjal kolektivno krivdo za doživeto gorje. Ravno v taborišču se je namreč prepričal, da so ljudje v odločitvah svobodni in se sami odločijo, ali postanejo »svinje« ali »svetniki«.

Če pišemo o Franklu kot enem največjih mislecev, vsekakor pa psihiatrov konec drugega tisočletja – pa ne smemo mimo vsaj najbolj površne omembe Freuda. Ko se je Freud prepričal, da gre pri najrazličnejših oblikah nevroz za potlačitev v podzavest, tega se pacient kljub odporom mora spomniti, da bi ga več psihiater edino s psihoanalizo lahko ozdravil, smo pravzaprav pri bistvu Freudovega genialnega odkritja (seveda neverjetno poenostavljeno). Freud je vzrok bolezni pripisoval potlačeni spolnosti v najzgodnejši mladosti. Žal je to nekoliko precejšnjeval (po mnenju Frankla in drugih), zato ker je pač spolnost bila tabu tema takratnega časa. Freud je pravzaprav z odkritjem podzavesti človekovemu dvojnemu razočaranju (**Kopernikovemu** odkritju, da Zemlja ni središče Vesolja, in **Darwinovemu**, naj bi se bil človek razvil iz živali) dodal še tretje, da človek ni gospodar niti »v svoji lastni hiši«. Čeprav sta se takrat poleg drugih od Freuda oddaljila tudi Adler in Jung, so njegove teorije okoli leta 1906 vendar prevzele primat.

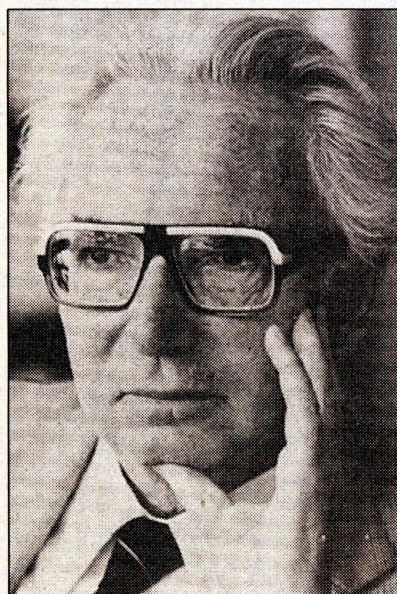
Pojavljali so se tudi najrazličnejši kritiki, ki so Freuda kritizirali, ker je v nevrozah videl zvečine anatomske spremembe, vendar mu nihče ni segal niti do kolen. To pa ne velja za V. E. Frankla in njegovo logoterapijo. Franklu ni prišlo niti na misel, da bi Freuda podcenjeval, govoril je, da mora sedež začelnika in največjega za vselej ostati prazen in rezerviran za Freuda, »da pa se znanstvenik ne sme ustrašiti kritike še takega genija, če je o tem prepričan« (misel je napisal sam Freud!). Frankl je odlično ponazoril Freudov pomen s primerjavo s stavbo, katere temelje je postavil Freud, ko pa so jo drugi dogradili, se temelji ne vidijo več. Frankl se je zavedal, da je Freud vedno posvečal največ interesa najglobljim plastem človekovega bivanja. Sam je zapisal **L. Biswan-gerju**: »Zmeraj sem se omejeval na pritličje in klet poslopja, imenovanega človek«.

Frankl je v taborišču vsak dan znova občutil, da so človeku vzeli dobesedno vse, le zadnje, duhovne svobode mu niso mogli. Nekateri so ostali ljudje in ohranili zadnje dostojanstvo, za to so se sami odločili. Člove-

kova duhovna svoboda in odgovornost, da do zadnjega diha smiselno oblikuje svoje življenje, sta marsikomu ostali za vedno.

Smisel življenja je tudi v trpljenju

Pravzaprav je taborišče samo potrdilo Franklovo genialno odkritje, da življenje ni smiselno le v uživanju in ustvarjanju; če življenje sploh ima kak smisel, ga mora imeti tudi v trpljenju, ki sodi k življenju – kot usoda in smrt; le to skupaj naredi bivanje za celoto. Ob poplavi najrazličnejših eksistencialističnih in nihilističnih teorij in literature nas tako gledanje lahko samo še bolj navduši. Frankl navaja primere, ko so ljudje kradli umirajočim, postali kanibali, torej so prenehali biti ljudje in drugi, ki so bolj bolnim odmerjali svoj zadni kos kruha. Torej so ljudje lahko dosegli veličino, ki je v normalnih razmerah ne bi mogli. Frankl se je trudil, da bi sojetnikom pomagal najti kak



Viktor E. Frankl

življenjski smisel, sicer so bili izgubljeni, enostavno so obležali. Frankl je citiral **Nietzscheja**: »Kdor ima za kaj živeti, prenese skoraj vsak kako.« Frankl je za sojetnike izpeljal opozorilo, da ne smejo narediti samomora (to je bilo zelo pogosto), ker ne vemo, če v prihodnje ne bo prišel čas, ko bomo kak smisel našli, in za ta čas se moramo »prihraniti«.

Bivanjska praznota

Logoterapija na Zahodu izredno pridobiva pri pomenu (zato je Frankl večinoma živel v ZDA), tako na terapevtskem kot vzgojnem področju. Dokazuje, kako človeka podcenjujemo, če mislimo, da je vse zadovoljstvo v zadovoljevanju nagonov. Resnica je ravno nasprotna; ko bi človek zadovoljil vse svoje potrebe, bi ga prevzela strahno dolgočasje in praznina, tako imenovana bivanjska praznota (eksistenčni vakuum). Iz tega izhaja največ duhovnih nevroz, ki niso posledica duševnih konfliktov, ampak popolnoma duhovnih. Razlog za današnje in žal prihodnje naraščanje bivanjske pra-

kako so ljudje prenašali trpljenje, je Frankl videl v taborišču, vsak dan to vidijo zdravniki. Franklu je pisal mladenič, ki je izgubil vse štiri ude, vendar je postal modrejši, doštudiral je psihologijo in našel smisel v pomoči drugim (Frankl je mladeniča celo srečal kot predavatelja na nekem kongresu).

Prihodnost, ne preteklost

Logoterapija je manj retrospektivna, bolj se ukvarja s prihodnostjo kot s preteklostjo, na primer zgodnjo mladostjo. Ukvarja se predvsem z nalogami, ki jih pacient mora izpolniti v prihodnosti, saj ni rečeno, da so razlogi za nastanek nevroze isti, kot so mehanizmi, ki bi ga izvlekli iz začaranega kroga. Ko govorimo o izpolnitvi smisla, lahko govorimo le o posameznem smislu (edinstvenega ni) posameznega človeka v posamezni situaciji. Če se sprašujemo o smislu v celoti, smo vprašanje že zgrešili in odgovora ni.

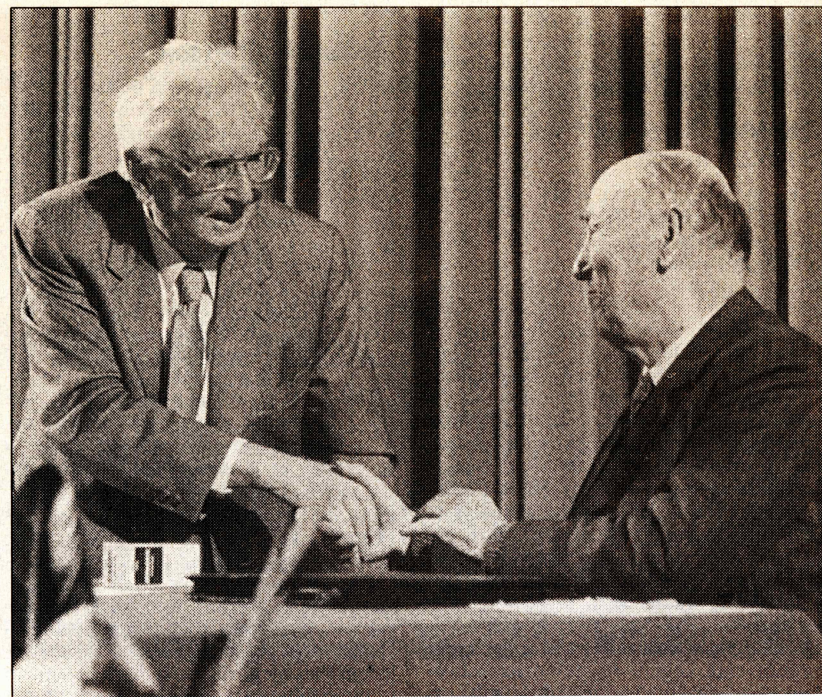
Frankl absolutno priznava Freudovo psihoanalitično raziskovanje, vendar meni, da je lahko tudi škodljivo, če gremo z njim predaleč ali brez potrebe, saj lahko nevrotika tako še bolj zmedemo in »izvlečemo« iz njega dodatne muke. Tako je Frankl pravzaprav že vnaprej odgovoril nekaterim kritikom na očitke, da ostaja včasih preveč na površju in da ne more imeti trajnega uspeha zdravljenja. Frankl je s sliko lepo ponazoril, kako pridemo do napačnih sklepov, če poenostavljamo in projiciramo v nižjo dimenzijo (samo duševno, ne pa tudi duhovno). Če valj, stožec in kroglo projiciramo samo v dve dimenziji, vidimo vedno samo krog in ne vemo, kaj je nad njim. Če to poenostavitev prenesemo s psihologijo, bi bil za psihiatra na primer **Dostojevski** samo epileptik, vemo pa, da je bil duhovno še veliko več – eden največjih pisateljev.

Pri smiselnih vrednotah nas nekaj združuje s svetom okoli nas, kjer edino lahko najdemo smisel. Torej je bistveno, da vedno storimo tisto, kar je potrebno, in ne tistega, kar lahko (kar zmoremo). Primerov transformacije trpljenja v nekaj pozitivnega je veliko (primer mladeniča brez udov je samo eden izmed njih).

Logoterapevtske tehnike

Pri duhovnih (noogenih) nevrozah je logoterapija posebno primerna za zdravljenje, pri psihogenih nevrozah pa je samo ena izmed metod. Logoterapevtski tehniki – namerna nepozornost in nasprotna namera – temeljita na dveh bistvenih lastnostih človekovega bivanja, na njegovi možnosti za samopreseganje in samoodtrgovanje. Brž ko si posameznik neposredno prizadeva za uživanje, tem bolj se od njega oddaljuje. To je pretirana namera (hiperintencija). Frankl navaja primer stonoge (pozabimo, da gre za žival), ki bi jo vprašali, katero nogo premakne najprej. Tako bi se na to tako osredotočila, da se sploh ne bi mogla premakniti.

Nasprotje pretirane pozornosti je namerna nepozornost (dereflaksija); na primer spolno dejavnost dušimo, če smo nanjo posebno pozorni. To metodo uporabljajo tudi freudovci. Izredno je primerna za hitro zdravljenje obsesivno (obsedenost) kompulzivnih (prisilnih) in fobičnih pacientov.





Človek pred vprašanjem smiselnosti je bila tema predavanja, ki ga je imel Viktor E. Frankl v Ljubljani oktobra 1992. Pred polno dvorano kina Union se mu je za predavanje zahvalil dr. Anton Trstenjak.

Foto: Aleš Černivec

znote in s tem duhovnih nevroz je to, da človek nima orientacije; noben nagon mu ne pove, kaj naj dela. Poleg tega je vedno manj vrednot in tradicije, ki bi povedale, kaj bi moral delati, poleg tega pa človek niti ne ve, kaj si želi delati. Teh tradicij je bilo v Freudovem času več.

Ankete v ZDA so pokazale, da imajo ljudje vse možnosti za zadovoljitev nagonov, tudi bogastvo in celo politično moč, vendar vedno pogostejše iščejo pomoč pri psihiatrih. Ti pa jih ne morejo obravnavati v mejah telesnih ali duševnih bolnikov, ampak duhovne stiske pacienta kot človeka in ne kot bolnika. Celo samomori, droge in alkohol so v približno 90 odstotkih posledica bivanjske praznote. Frankl si tokrat »pomaga«
z **Einsteinom**: »Kdor ne vidi smisla v življenju, ni samo nesrečen, ampak komaj sposoben živeti.« Frankl je zapisal, da si upa reči, da se človek, ki je obupan, že izdaja, da je neko pogojno relativno vrednoto napravil za absolutno. Zato je navedel veliko primerov; na primer ženska, ki ni poročena in ne more imeti otrok, pa si to želi, je lahko zelo nesrečna. Če pa to postane razlog za obup, pomeni, da je ta cilj prevrednotila in temu dala celoten smisel svojega življenja. Relativno vrednoto je absolutizirala in jo ima za edino vrednoto v življenju. **P. Polak** k temu dodaja, »da življenju ne moremo postavljati pogojev«.

Bistvo Franklove logoterapije so tri veje, kjer se človek lahko odloči in najde smisel:

- ustvarjalne vrednote (najlaže so uresničljive pri umetnikih in znanstvenikih; seveda pa moraš imeti zanje možnost in talent);
- doživljajske vrednote (smisel doživimo prek ljubezni do drugega, radosti nad veliko umetnino, naravo ...);
- stališča (do trpljenja); ko človek za prvi obliki ne najde možnosti ali je res nima, lahko zavzame smiselno stališče do usode, ki človeku nalaga hudo bolezen, veliko nesrečo ali sploh brezizhodno stanje.

Pacienta spodbujajo, da stori to, česar se najbolj boji. Pacient pričakuje tesnobo in strah, da se bo zgodilo ravno to, česar se boji. Simptom sproži fobijo, ta izzove simptom, ta pa fobijo še okrepi in iz začaranega kroga ni videti izhoda. Primer: pacient se boji infarkta, pa si ne upa na ulico. Ko zdravniki ugotovijo, da ima zdravo srce, ga napotijo na ulico in dopovedujejo, naj že končno dobi infarkt ali celo več infarktov. Ko infarkta ni, bojazen hitro izgine in pacient je ozdravljen. Drugemu pacientu, ki je bil zasvojen z igranjem na srečo, so ukazali, da mora to delati nekaj ur vsak dan – in veselje je sčasoma izginilo. Ali: dajmo jecljavcu v igri vlogo jecljavca, pa je verjetno ne bo zmogel.

Nasprotno namero bi moralo spremljati tudi humoristično gledanje na simptom, da se od svoje težave najlaže oddaljimo. Frankl navaja veliko primerov, ko zavrača očitke nekaterih freudovcev, da z nasprotno namero dosežemo le kratkotrajne rešitve.

Vodilni ameriški psihologi (**Marmor, Milliar, Burnes, Moore**) ugotavljajo, da je psihoanaliza v znanstvenih krogih zelo veliko izgubila pri prestižu, zmanjšuje se tudi število primerov, kjer je uporabna. Na drugi strani pa so razne teste in podatke v podporo logoterapiji in uspehom zdravljenja z njo zbrali logoterapevti **James C. Crumbach, Leonard T. Macholick, Bernard Dantsart, Elisabet E. Lukas**. Dokazali so tudi, da so vojne na Japonskem, v Koreji in Vietnamu laže vzdržali tisti, ki so verjeli v smisel.

Frankl je ob primerih ugotovil, da celo hude duševne bolezni ne dosežejo bistva človekove osebnosti, na primer njegove vere, torej je človek lahko nekoristen, vendar obdrži dostojanstvo človeškega bitja in mu je trpljenje mogoče olajšati. Frankl pravi, »če bi v ta credo ne verjel, bi nikoli ne hotel postati psihiater«.

Franč Maurič