

Viktor Frankl in iskanje odnosa

Človeštvo je tisočletja dolgo dobro shajalo brez psihoterapije. Obstajale so osebe, ki so bile zaradi določenega osebnega izžarevanja, govorne spretnosti in prepričljivosti zmožne, da so vedno znova opogumljale ljudi, potrebne pomoči in tolažbe.

Ljudem so pogosto obljubljali blaginjo in pravičnost v onostranstvu ali pa so njihovo trpljenje razlagali kot preizkusne kamne na poti k sreči, pomagali pa so si s sugestivnimi metodami, da bi pregnali zlo iz duše. Pri tem so bile v "pomoč" filozofsko-etične idealne podobe, s katerimi bi bilo mogoče obvladati posameznikovo življenjsko usodo. Psihoterapija je bila vera in obratno.

Ta zvezanost v okviru mistike je vsekakor dolgo oteževala znanstveni pristop k psihoterapiji, in če danes skušamo najti razumske razlage za nerazumno človeško ravnanje ter ponujati razumska pomagala v ravno tako nerazumsko zasedenih žgočih duševnih položajih, stojimo na zelo ozkem grebenu med brezdanjima prepadoma: na eni strani brezno temnih globin mistike, na drugi pa nečloveško kolesje mehaniziranega "manipuliranja z dušo".

Iz "psihoterapije brez magije" je hitro nastala "psihoterapija brez duše" in kar je mogla pridobiti po znanstveni plati, je večkratno izgubila po človeški.

Človeštvo se je že izza sinje davnine zanimalo za psihološka vprašanja, saj je človek že od nekdaj uganka samemu sebi. Sebe in drugih ne doživljamo zgolj kot posameznike, primerke ali pripadnike svoje vrste. Doživljamo se kot osebe in osebnosti, kot bitja, ki v sebi združujejo veliko značilnosti in lastnosti. Teorije osebnosti imajo svoje začetnike

med zdravniki, ne med psihologi. Zato ni čudno, če so le-ti med psihologi veljali za odpadnike in upornike proti konvencionalnim nazorom, metodam in praksi.

Temelj psihoterapije predstavlja psihoanaliza Sigmunda Freuda. Ta "embriolog duše" je o sebi zapisal, da je velik del življenja preživel tako, da je uničeval svoje iluzije in iluzije človeštva. Po njegovem je človeška duševnost podobna orjaški ledeni skali, ki plava po morju in le manjši del štrli kvišku nad gladino, vse drugo pa je pod njo. Manjši del predstavlja zavest, večji podzavest.

Sodobna porabniška družba je družba uživanja. Miselnemu trendu v smeri kvantitativnega stopnjevanja užitkov je dal Sigmund Freud s svojim naukom skoraj planetarno razsežno, posebno pobudo. Ta nauk pravi, da je temeljni gon v človeku volja po užitku, ki pa ima svoje korenine zmeraj v seksualnosti.

Značilno je, da mož v Evropi ni imel zavirljivega uspeha. Pred nacizmom je pravočasno emigriral v Anglijo. Tam je psihoanalitična teorija našla plodna tla in se po drugi svetovni vojni vrnila v Evropo v podobi panseksualizma: nevrotična zavrtoost izvira iz potlačeni spolnih želja, ki jih mora človek potešiti in izživeti, če se hoče razviti v zdravo osebnost. Jez seksualnim nagonom je bil prebit, frustracija in prikrajšanost v spolnosti pa postane glavno psihohigiensko svarilo v vzgoji, v osebnem in zakonskem svetovanju. Vsi tabuji ob seksu in seksualnem izživljanju so odpadli. Porabniška družba se je preusmerila v družbo uživanja in videla v njej svoj višek: doseganje življenjskega cilja – sreče.

Za Freudom kmalu nastopi njegov učenec in hkrati odpadnik – Alfred Adler. Nje-

gova teza: temeljni gon v človeku ni volja po užitku, temveč volja po moči in oblasti. Tudi Adler je bil Jud, kot socialist pa je s poudarjanjem moči in oblasti dajal miselno oporo socialistom, nehoti pa potuho Hitlerjevimi nacionalnim socialistom v njihovi blazni ihti za podjarmljenjem vsega sveta. Nauk o čutu nadvrednosti in njegovem bolnem nasprotju v čutu manjvrednosti vzbuja zanimivo možnost količinsko zasnovanega ideala sreče, ki se prav tako izčrpava v kvantitativni lestvici: imeti manj ali več.

Vzporedno s Freudovim panseksualizmom, ki je preplaval ves Zahod, prešinja tudi Adlerjev vzorec z željo po večvrednosti, nadmočjo in nadoblastjo vso porabniško družbo, ki je tudi z željo po moči le posebna oblika uživanja.

Tretji, prav tako pomemben psihoanalitik, je Carl Gustav Jung. Proti svojemu učitelju Freudu postavi za temeljno gonilno silo v človeku željo po samouresničevanju, v katerem je človek tako rekoč stvarnik samega sebe. Jungov nauk je pravzaprav že tretje stopnjevanje količinskega pojma vzorca sreče od Freuda prek Adlerja, vendar s to velikansko razliko, da gre tu kvantiteta že prav v zunanjo sterilnost, ven iz človeka v materialni svet, njegovo premoženje in oblast nad njim.

Vsem trem pa je skupno izrazito biološko izhodišče; bili so otroci 19. stoletja, ki velja za biologistično in materialistično.

Po drugi svetovni vojni pa nastopi še četrti iz vrste odločilnih psihoanalitičnih psihiatrov, ki so izšli iz dunajske šole Sigmunda Freuda, to je Viktor Frankl.

Viktor E. Frankl, avstrijski psihoterapevt in filozof, je utemeljitelj logoterapije. Logoterapija je posebna psihoterapija, ki jo vodi načelo: volja do smisla.

Logoterapija poudari srečevanje med Jaz in Ti, kjer partnerja resnično poslušata drug drugega. Logoterapija se ukvarja z logosom ali s smislom. To je tudi posledica dejstva,

da logoterapija ni samo analiza, ampak tudi terapija.

Če bi pretirano poenostavili, bi lahko logoterapijo opisali z dobesednim prevodom kot zdravljenje s smislom. Ne smemo pa pozabiti, da je logoterapija, ki je daleč od tega, da bi bila čudežno zdravilo, uporabna v določenih primerih, v drugih pa ne. Predvsem je uporabna za zdravljenje psihičnih noogenih nevroz, nevroz miselnega izvora. Le-te nastanejo v zvezi z moteno umsko dejavnostjo, človekovo napetostjo med biti in morati, to je med njegovim dejanskim položajem in smiselnimi možnostmi, ki jih dojema kot svoje naloge. Ta napetost je zdravo, normalno in trajno stanje človekovega duha v odnosu do stvarnosti. Gre za izvirno človeški motivacijski sistem v njegovi duhovni razsežnosti. Deluje po načelu svobode in privlačnosti ne motivacije vrednot v objektivni stvarnosti, s katerimi je človek v odnosu s svojo voljo do smisla, medtem ko vso telesno in pretežno tudi duševno motivacijo obvladuje potisna motivacijska nuja. Noogene nevroze se torej nanašajo na dolgotrajno duhovno prikrajšanost. Pojavijo se, kadar človekovo iskanje smisla obtiči na nezreli stopnji ali pa se zagozdi v pesimistično prepričanje, da je življenje nesmiselno.

Kakšno je življenje danes? Nasilje narašča, človekov moralni čut zanj izginja. Nasilnost in zločin sta postala sprejemljivi del vsakdanje morale. Sporočila o velikanskih razsežnostih zla, ki jih sodobni človek dnevno sprejema, opravljajo svoje – okrutnost in uničevalnost ne prizadeneta nikogar več! Do njiju postaja človek neobčutljiv. Znajde se v dilemi. Ali verjeti umetnikom, znanstvenikom, filozofom, duhovnim učiteljem in utemeljiteljem religij, torej modrosti velikih prednikov, ali pa se prepustiti sodobni resničnosti, prepredeni z razgrajujočimi vidiki človeškega bivanja. Človeštvo še nikoli v zgodovini ni bilo v tako nevarnem, brezizhodnem položaju kot

danes. Na posameznika še nikoli ni tako napadalno in uničevalno vplivalo okolje in še nikoli ni imel tako brezsmiselnega življenja, kljub obilici vsega. Ljudje so čedalje bolj samodestruktivni in razgrajevalni, čedalje bolj votli, prazni, izpraznjeni. Posledice so žalostne in zaskrbljujoče. Kažejo se v povečanju števila samomorov, stopnjevanju kriminalitete, spolnega sprevračanja, omam in zasvojenosti. V bivanjski praznoti bujno poganjajo nevrotične množične histerije in nevarne težnje k samouničevanju.

Ničesar ni težje prenašati kakor občutka o nesmislu lastnega življenja; s tem se ne da primerjati niti hudo telesno trpljenje.

Vprašanje, čemu sem na svetu, je najosnovnejše, najpomembnejše in najodločilnejše od vseh, kar si jih more in mora zastaviti človek. Resni ljudje nanj odgovarjajo zavestno in izrecno, površni, lahkomišelní in topí pa z načinom življenja. Povsem izogniti se mu nihče ne more. V resnici je tako, da ima človek kljub vsemu vedno nekaj za svoj glavni življenjski smoter, četudi se tega ne zaveda.

Najboljši začetek za "iskanje smisla", ki ga ni mogoče predpisati z receptom, je razkrivanje možnosti, ki so na izbiro, opozarjanje na priložnosti za svobodno odločitev. Možnosti za izbiro so namreč zmeraj samo v povezavi z osebnim ciljem, ker so tako enake različnim potem, ki lahko peljejo k temu cilju.

Ljudje dostikrat mislijo, da v danih okoliščinah ne morejo ali ne želijo več živeti, ker vse skupaj nima smisla, ker je vse brezupno in izgubljeno. Toda to je nezdravo duhovno stališče, ki nesrečo le še povečuje in dela vse skupaj še hujše, kakor je že tako. Tukaj pri-skoči na pomoč logoterapija in prizadetega oziroma "iskalca nasveta" pripelje nazaj do spoznanja, da ima še vedno možnost, pa naj bodo vsa dejstva v zvezi z njegovo nesrečo še tako trdna in neizpodbitna, da s pomočjo logoterapevta odpre in sprosti notranje moči ter svojo usodo vendarle zasuka k dobremu.

Največja ovira so seveda lastne slabosti, človeku je najtežje preskočiti lastno senco in lastne napake. Če drži, da je človek duhovno svoboden in neomejen, potem lahko sprejme tako zunanje trpljenje, kakor tudi spremeni odnos do notranje šibkosti. Človek ima prosto izbiro tudi, ko gre za njegove napake, lahko se jim vda ali jim kljubuje, tudi njim ni kar prepuščen, kot ni prepuščen dejavnikom usode.

Nekaj veličastnega je v Franklovem nauku. Človek po njegovem ni podvržen nagonom, ne hlasta samo po nadmoči in tudi mu ni dovolj, da se zgolj samouresniči. Kadar človeku postane vodilo življenja iskanje smisla, dobi odločilno vlogo osebna zavest, človekov jaz. Smisel lahko išče samo človek, ki se zaveda sebe in si zastavlja odločilna vprašanja o sebi. Smisel najde v lastni ustvarjalnosti, v doživljanju vrednot in ljubezni ter v trpljenju, če ga zna sprejeti. Možnost osmišljanja trpljenja je povezana s predrazumsko predanostjo tistemu, kar Frankl imenuje nadsmisel in kar je zanj izrecno religiozno. Ta smisel nujno presega človeka in njegov svet, zato se mu ni mogoče približati z zgolj razumskimi postopki. Človekova najpomembnejša naloga je, da zaupa v nadsmisel, ki ga ne more preveriti, lahko pa ga sprejme. Življenje iz smisla in za smisel je temeljna danost, po kateri je človek sploh človek. Življenje je življenje iz smisla in zanj. Smiselnost je v predanosti nečemu, kar je večje od posameznika. Smiselnost je v preseganju samega sebe, kar pomeni tudi preseganje ujetosti, ki človeka priklepajo in stiskajo k tlom.

Ta smisel se poraja v odnosu, ko se v iskanju le-tega najzlahtneje razkriva ljubezen, kjer drugega doživljamo v njegovi enkratnosti in neponovljivosti. V ljubezni je ljubljeni človek dojet kot Ti in kot tak sprejet v neki drugi Jaz. Ljubljani človek ne more nič zato, da sta v ljubljenosti uresničeni enkratnost in edinstvenost njegove osebe.

Ljubezen ni zasluga, ampak milost! Milost je tista, ki ljudi pripelje skupaj z namenom: odrešiti se, sprejeti drugega, pokloniti se mu in se mu darovati. Ne glede na to, ali je odnos intimen, prijateljski, družinski ali naključen, vsak, ki nam pride naproti, je s svojo najglobljo človeško bitnostjo obogatitev za nas.

Smiselnost v iskanju odnosa se nam razkrije, kadar nam le-ta pomeni duhovno rast z drugim! Ljubezen ni zaljubljenost, ni občutek, ni odvisnost, ni požrtvovalnost. Ljubezen je soočenje z drugimi mnenji, z drugačnostjo. Ljubezen je izziv. Je tveganje, ločenost in disciplina. Za ljubezen se odločimo. Dva sta skupaj, ker sta se tako odločila, ne ker potrebujeta drug drugega, čeprav sta povezana s pripadnostjo. Le kdor resnično ljubi sebe, lahko v drugem spozna, izkusi prek svoje vdanosti sočloveku, ki je njegov Ti, notranjo obogatitev, ki presega Ti. Kadar resnično ljubimo, je za nas ves kozmos širši in globlji po vrednosti, zablešči se v žarenju tistih vrednot, ki se odkrijejo šele ljubečemu.

Milosti tega, da je kdo ljubljen in čaru ljubljenja se pridruži še tretji moment v ljubezni: čudež ljubezni. Z njo je izpolnjeno nekaj nepojmljivega, da – po ovinku čez biološko – stopi v življenje nova oseba, sama polna skrivnosti v edinstvenosti in enkratnosti svojega bivanja: otrok!

Življenjske stiske so posledica strahu in lenobe. Preženemo ju z znanjem, spoznanjem in izkustvom. Nikakršnega razloga ni,

da bi se sramovali drugačnosti. V njej je poseben čar, duhovitost, pestrost in modrost, ki naše življenje spremeni v čudež in mu vdahne smisel!

V medosebnem odnosu je človeku dano izkušati tisto, kar se naznanja kot poslednji smisel biti – kot biti – za – drugega ali ljubiti.

Oblikovanje odnosa je prav gotovo najpomembnejše oblikovanje v človeškem življenju in učiti se ljubiti je čudovito doživetje.

Ko se naučimo ljubiti brezpogojno, je svet poln ljudi, ki jih ljubimo in, tako takrat doživljamo, tudi oni ljubijo nas. Ljubezen ni tekmovanje. Tudi ni vsakodnevno dokazovanje in zahteva za "povračilo uslug". Ljubezen, ki je povračilo za izpolnjena pričakovanja, je sebična manipulacija in ne ljubezen.

Sposobnost ljubiti prihaja iz notranje gotovosti. Če sem prepričana, da sem v redu in da sem ljubljen, lahko ljubezen dajem svobodno, brez zahteve povračila.

Ljubim, ker to hočem, ne, ker bi si ljubljen oseba to zaslužila. Ljubim, ker je naravno in dobro. To je čudovito doživetje in nobenega razloga ni, da ne bi ljubila. Ljubim, ker si želim tega doživetja, ljubezni.

Trenutki, ko se srečamo, spoznamo, vzljubimo in drug z drugim podelimo usodo, so dragoceni. A minljivi.

Če si usodo delimo skrbno, lahkega srca in ljubeče, bomo drug drugega obdarili z izobiljem in radostjo. In tedaj bo trenutek postal vreden življenja.