МЕЃУНАРОДЕН СЛАВЈАНСКИ УНИВЕРЗИТЕТ

„ГАВРИЛО РОМАНОВИЧ ДЕРЖАВИН'' - СВЕТИ НИКОЛЕ

ФАКУЛТЕТ ЗА ПСИХОЛОГИЈА

КЛИНИЧКА И СОВЕТОДАВНА ПСИХОЛОГИЈА

МАГИСТЕРСКИ ТРУД

ТЕМА:

„Со барање смисла до подобро здравје и логотерапијата како лек“

Ментор:

Доц. д-р Слаѓана Анѓелкоска

Кандидат:

Стефан Иванов М 193001

Свети Николе, Септември 2021

Содржина

1.Вовед.....6

2. Поим, дефинција и теории за смислата на животот……7

2.1 Барање на смисла……10

2.2 Смислата на љубовта……11

3. Животот и делото на Виктор Франкл.....12

4. Логотерапија.....13

4.1 Основни поими во логотерапијата.....15

4.1.1 Слободна волја.....16

4.1.2 Волја за смисла.....17

4.1.3 Смисла за живот.....17

4.2 Основни претпоставки на логотерапијата.....18

5. Разбирање на логотерапијата.....18

6. Логотерапијата во практика.....19

7. Основна метода и методолошки техники во логотерапијата.....19

8. Критики на логотерапијата.....21

9. Докази за логотерапијата.....22

10. Логотерапијата во секојдневниот живот.....23

11. Поимот за човекот во логотерапијата на Виктор Франкл.....23

11.1 Човекот и смислата.....24

11.2 Човекот и одговорноста.....25

11.3 Човекот и препреките.....25

11.4 Човекот како составувач на светот.....26

11.5 Човекот како духовно суштество……26

11.6 Франкови десет тези за личноста……..…….....…….28

12. Егзистенцијална психологија и методи на егзистенцијалната психологија.....29

13. Психотерапија.....29

14. Егзистенцијална анализа.....31

15. Психопатологија.....36

16. Поим за совест.....37

16.1 Улогата на совеста во човековата потреба за смисла.....43

17. Смислата како лек.....44

17.1 Неогена нервоза.....48

17.2 Човек заробен во ,,егзистенцијален вакуум''.....51

17.3 Логотерапско советување.....51

17.4 Лечење со смисла.....52

18. Групна терапија.....53

19. Индивидуална терапија.....56

20. Истражување.....59

21. Предмет на истражувањето..... 60

22. Цели и задачи на истражувањето.....60

23. Варијабли во истражувањето.....60

24. Популација.....61

25. Мерни инстуременти.....63

26. Хипотези на истражувањето.....65

27. Резултати од истражувањето.....66

28. Обработка на податоците од истражувањето.....66

28.1 Резултати за тоа како испитаниците ја доживуваат својата професија.....68

28.2. Резултатите од истражување со оглед на присутност на поимот смисла на животот на испитаниците на основа на логотераписките тврдења на Виктор Франкл.....68

28.3 Резулати на испитаниците за најважната човечка карактеристика.....72

29. Заклучок.....73

Користена литература.....76

Краток извадок:

Поимот смисла во денешно време зазема важна улога, поважна од било кога. Во првиот дел се изнесува теоретскиот преглед на литературата и приказ на досегашните истражувања кои се критички разгледувани за зборот смисла (logos). Оваа магистерска за основа го има поимот за смислата, па оттаму и животот и работата на Виктор Франкл, невролог и психијатар, втемелувач на логотерапијата, кој со своето лично искуство во концентрациониот логор покажал како човек и покрај големите патења и понижувања, може да ја пронајде смислата на живот. Магистерската работа покажува како секој човек има своја смисла на овој свет и како поимот смисла е многу важен во животот и работата на човекот. Смислата може да се пронајде во работата на човекот. Сé што се работи и како се дејствува се темели на волјата за смисла.

Клучни зборови: смисла, логотерапија, лечење, егзистенцијална анализа, совест, духовна димензија, егзистенција

Abstract:

The concept of meaning today assumes a very important role, in fact, more important than ever. The first part of this paper presents a theoretical overview of the literature and the overview of the previous research that have been critically considered and are connected to the concept of meaning (logos). Throughout the life and work of Victor Emil Frank, a neurologist and psychiatrist, the founder of logotherapy, was demonstrated through his personal experience in concentration camps that man, despite the greatest suffering and humiliation, can find the meaning of life. The paper shows that every human has his/her own meaning in this world and that is extremely important in teaching with students. The meaning of life can also be found in all the activities (missions) that a man does. This study tries to show that teaching is not just a profession, there should also be an internal motivational factor. Everything that a man does is based on "the will" to make sense.

Key words: meaning, logotherapy, treatment, existential analysis, conscience, spiritual dimension, existence

1. Вовед (Introduction):

Бидејќи оваа магистерска работа се темели на основа на поимот смисла (logos), треба да се тргне од него и да се објасни етимологијата на тој поим. Логос е грчки збор кој има повеќекратно филозофско и теолошко значење. Може да се преведе како ум, збор, Божји збор, говор, основа, принцип, закон, ред, наука и друго.

Зависно од кој аспект гледаме, постојат неколку објаснувања за логосот. Кај Хераклит логос е идентичен на сé што постои, тоа е сеопфатен принцип кој ја воведува целта и умноста во светот, како што човечкиот ум го уредува човековото дејствување. Врз основа на дејството на логосот, природата е хармонија. Кај Платон и Аристотел функцијата логос ја има **nous.**[1] Кај **стоиците**[2] логосот е закон каде светот е сфатен како божество. Логосот нам ни овозможува да ги сфатиме принципите и облиците т.е тој е аспект на нашето лично расудување. Христијанството логосот го сфаќа како божји инструмент во спасувањето на светот, а во Јовановото евангелие логосот е Божји син т.е втората личност од Тројството.

Во поновата филозофија логосот е создавачки ум кој е во храмоничен однос со човечкиот разум (Мор, Ротердамски). Во Хегеловата панлогизма, логосот е сеопфатна категорија, која навистина се одредува историски, бидејќи во себе ја содржи единствената дијалектичка пропустиливот на духот и природата, мислењата и суштествата. Логос значи и ум (Vernunft), а исто така и говор (Sprache), бидејќи говорот е чиста егзистенција на духот.

Од умноста на логосот следуваат целта и смисленоста на подредувањето на работите и случувањата, тој е еманација на вечниот закон, па освен потреба, логосот добил и значење на светска умност. Зборот логос спрема онлајн

[1] nous - (grč. νοῦς =ум, дух,најголем дел од духот), способност за сваќање на првите принципи на знаење. Аристотел разликува кај човекот: nous pathetikos (пасивен ум) кој ги прима впечатоците и nous poietikos (активен ум, чиста актуелност, божанствени и вечни (превземано од: https://www.filozofija.org)

[2] stoik- (grč.): прврзании на стоицизмот; рамнодушен, ладнокрвен човек во постојани животни искушенија и недоумици (превземано од https://www.hrleksikon.info)

Британската енциклопедија, означува божествена причина вклучена во космосот, стварајќи и давајќи форма и смисла.

Кога ќе погледнеме колку објаснувања има логосот од памтивек па сé до денес, ни се чини како многу апстрактен и несфатлив поим. Благодарејќи му на Виктор Франкл и неговата логотераписка работа која се темели на поимот смисла (logos) и работното искуство во тоа подрачје, ќе видиме дека тоа не е никаков апстрактен поим, туку многу близок, опиплив и конкретен поим, кој е сé повеќе присутен во животот на секој поединец.

Логотерапијата има свој корени дури од дваесетите години на минатиот век а својата афирмација ја доживеа после Втората светска војна со појавувањето на книгата ,,Лекарот и душата''(В. Франкл Загреб 1990). Доживувањата на психологот во концентрациониот логор (Животот секогаш има смисла - Франкл, Загреб 2007) со кои Франкл се претставил на светот не само како заробеник во нацистички логор туку и како човек, лекар и психијатар кој на својата кожа ја осетил важноста за прашањето дека смислата секогаш има смисла во животот на човекот.

Прашањето за смислата на човековиот живот е централно прашање во логотерапескиот пристап до кој се доаѓа со феноменлошко-егзистенцијалната метода, како и со богата, лекарска и тераписка пракса. Со примена на езгистенцијалната анализа како метода на антрополошкото истражување се поставуваат цврсти темели на психолошките размислувања на основа на која се развива методата на психотераписка пракса-логотерапија. Таа става акцент на човековата духовна димензија, во која се препознава извор на сите човечки чинови, во кои се вклучува прашањето за смислата во животот.

2. Поим, дефинција и теории за смислата на животот

Како што наведуваат Зика и Чемберлин (1992, према Вулич-Петорич, Бубало, 2006) смислата на животот може да се дефинира како сознание на редот во составот и целите во личната егзистенција, тежнеење кон целите вредни за работа и нивно остварување, проследени со чувство на исполнување. Личното искуство за смислата на живот е поврзно како со психичката и физичката

благосостојба така и со здравјето. Спротивно на тоа чувството на безмисленост животот е поврзан со различни проблеми и болести.

Меѓу ретките психолози теоретичари кои одлучиле да се занимаваат со концептот за смисла на човековото постоње се Виктор Франкл, Абрахам Маслоу и Јалом. Абрахам Маслоу смета дека смислата не е надвор од личноста како нешто што егзистира неповрзано со неа, туку таа постои внатре во секоја личност. Според неговта позната теорија за личноста, самоактуализацијата е најголема цел, која го придвижува човекот и кон која човекот природно тежнее. Ирвин Јалом зборува дека смислата може да се постигне на многу начини, на пример по пат на креативност или пак по пат на хедонизам и дека мнозинството се свесни дека сами ја создаваат својата смисла, што може да доведе до чувство на изгубеност и страв од смрт и несреќи како и до претерано чувство на одговорност (Vučinić, 2003). Према Франкл тежнеењето за смисла е примарен, мотивирачки придвижувач на човековото однесување (Vulić - Petorić, Bubalo,2006). Франкл ги нагласува начините на кои со високо ниво на верување, т.е безусловната смисла може да и овозможи на луѓето да издржат тешки животни ситуации (Damon и sur; 2003). Франкл смета дека за секој поединец, во секоја ситуација постои објективна смисла, која не зависи од поединецот, туку постои надвор од него. Поединецот низ животот го открива, повеќе или помалку успешно, што зависи од неговите карактеристики (Frankl 1997). Тоа откривање поединцеот може да го оствари по пат на три техники:

- посветување на креативно создавање и работа (пример академско постигнување, работа);
- искуствени вредности (добрина, љубов и убавина); и
- заземање на позитивни ставови спрема наизбежните негативни околности (на пример отпуштањето од работа да се доживее како знак да се побара и најде подобра работа).

Со оглед на тоа дека самата околина често може да го скрати давањето на можност за остварување на смисла, важно е и како самиот поединец ќе се постави кон тоа односно, како ќе ги интерпретира. Често личното исполнување

односно недостатокот на смисла во секојдневните барања, према Франкл доведува до т.н состојба на егзистенцијален вакуум или чувство на бесмисленост што подразбира состојба на досада и апатија. Таква состојба може да доведе до негативни клинички состојби, депресии па дури и суицит, па поради тоа смисленият живот, према Франкл е предуслов за психичко, но и физичко здравје на поединцот (Vučinić, 2003).

До неодамна личната смисла и целта во животот често биле гледани како средство за прилагодување на тешкотии и маки, наместо како мотивација и потикнување кон пивисоки цели. Од Ериксон до Ловингер, адолесценцијата е обележана како период во животот кога поединцот по прв пат почнува да придава важност за верувањата за смислата на постоење. Тоа е период т.н криза на идентитет во кој поединцеот настојува да се пронајде себе, да изгради идентитет при што чувството на смисленост на животот може да има значајна улога. Според Вонг (1998), Рати и Растоги, (2007) смислата на животот на адолесцентот може да биде централна точка за успешна транзиција во возрасна доба, а неговите извори можат да бидат школски успех, односи, религија, самоприфаќање, интимност и правилно постапување. Меѓутоа тоа не се случува секогаш. Некои личности никогаш не пронаоѓаат нешто во што веруваат, а што е надвор од рамките на самоодражување или самонапреднување. Резултатите на истражување во различни култури, емпириски ја потврдиле важноста на концептот на смислата на животот и неговата поврзаност со депресивност и склоност кон суицит, злоупотреба на средствата на зависност во сите возрасни доби, а посебно во адолесценцијата. Клиничките забележувања на Ериксон и неговите следбеници покажуваат дека младите луѓе кога нема да пронајдат нешто на што ќе се посветат во своето растење, за нив станува сé потешко да стекнат верувања во животот (Erikson 1968; Marcia 1980; према Damon и sur; 2003). Резултатот од тоа е чувството на ,,безцелност'' може да доведе до лични и социјални патологии. Истражувањата покажале дека личните ефекти на бесмисленост може да вклучат, затвореност во себе, депресија, зависност и разни психо-соматски болести и социјални ефекти во облик на девијантно и деструктивно однесување, недостаток

на продуктивност и неможност за одражување на стабилни меѓучовечки односи (Damon, 1995; према Damon и sur 2003).

Од друга страна чувството на смисла во животот кај младите доведува до многу посакувани исходи, како што се: просоцијално однесување, морални обврски, достигнувања и големо самопочитување.

2.1 Барање на смисла

Се претпоставува дека секој барем еднаш во животот, се запрашал која е смислата на еговиот живот. Одговорот на ова прашање е општ и недифиниран. Поимот смисла во животот на секој поединец постојано се менува од ден во ден, од час во час. За прашањето за смислата, зборува Франкл, втемелувајќи правец логотерапија (logos – смисол) како метода за лечење со смисла. Франкл наведува дека еден од основните мотиви е волјата за смисла. Самото барање на смисла не е апстрактен процес туку конкретен и единствен за секоја личност. Никој друг освен самиот не може да одговри на прашањето за смислата на животот. Секој живот е универзален, уникатен и *неповторлив*. Човекот и во најтешките животни ситуации може да ја пронајде смислата за живот.

,,Човекот не треба да бара апстрактна смисла за живот. Секој има свој специфичен повик или мисија во животот да ја исполни конкретната задача. Затоа ниеден поединец не може да се надомести, ниту неговиот живот може да се повтори и затоа задачата на поединецот е единствена, баш како и неговата способност да ја исполни.[3]

Според логотерапијата таа смисла во животот можеме да ја откриеме на 3 начини:

1) Со остварување или спроведување на некое дело.
2) Со доживување на нешто или запознавање на некој.
3) Со ставот кој го заземаме според неизбежното патење. Првиот начин е јасен и очигледен. Вториот начин подразбира доживување на нешто – тоа може да биде добрина, вистина или убавина. Културата и природата може

[3] Виктор Франкл (2010), Човековата потрага по смисол стр.100

да се доживуваат. Запознавањето на некој или доживувањето на друго човечко суштество ќе се оствари така што ќе се сака. [4]

,,Според Франкл, човекот е повикан да ги открие и бара смислата и значењето на животот бидејќи само така е способен да одговори на егзистенцијалнта празнина во која може да се најде поради недостаток на смисла. Наспроти можноста за осмислување на животот, човекот е одговорен и чувствува потреба да си постави не некое општо прашање, како: ,,Која смисла ја има животот?", туку специфично прашање. ,,Која е смислата на мојот живот?" На ова прашање поединецот е повикан сам на себе да си даде 21 одговор, што го изразува она што е најчовечки во човекот".[5]

2.2 Смислата на љубовта

Љубовта е темел на сé што работиме. Од љубовта почнува сé. Франкл има свое гледање за љубовта. За љубовта пишувале многу писатели, филозофи, психолози и други експерти. Ретко некој обрнал внимание на самиот поим за смислата на љубовта. Франкл вака го толкува тој поим:

,,Љубовта е единствен начин друго човечко суштество да продре во најдлабоката срж на неговата посебност. Никој не може да биде потполно свесен за самото постоње на другото човечко суштество ако не го сака. Љубовта му овозможува да ги види значајните црти и карактеристики на саканата личност; па дури и повеќе да ги види и неговите потенцијали, тоа што уште не е остварено туку допрва треба да се оствари. Понатаму со својата љубов, личноста која сака и овозможува на саканата личност тие потенцијали да ги оствари. Покрај неа саканата личност останува свесна на она што може да биде и што би требало да постане па дури и да ги реализира тие потенцијали". [6]

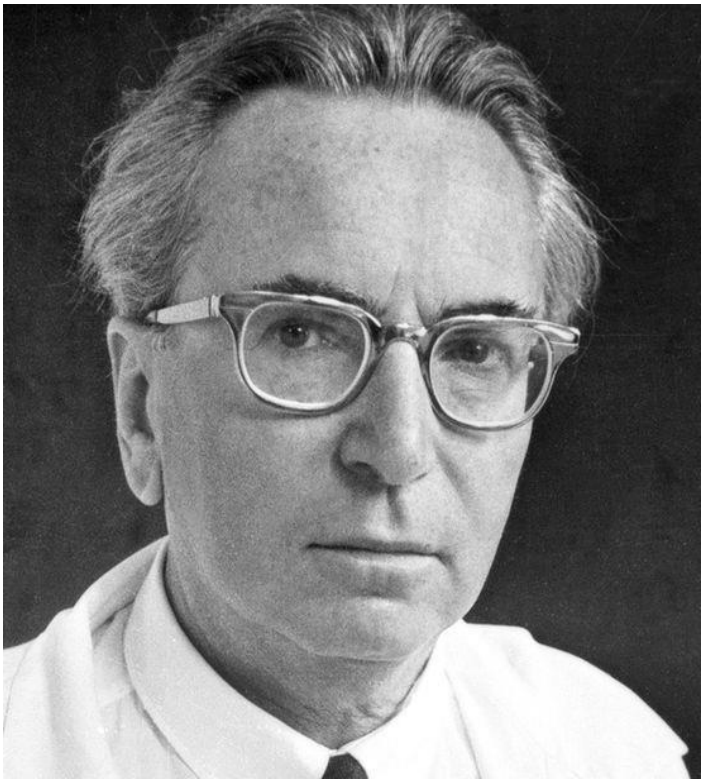
[4] Виктор Франкл (2010), Човековата потрага по смисол
[5] Север Глобан, Бошнајковиќ (2016) Филм како лековита метафора во леготерапевската пракса, стр.222
[6] Виктор Франкл (2010), Човековата потрага по смисол, стр.103

3. Животот и делото на Виктор Франкл

Виктор Френк е основач на логотерапијата, форма на психотерапија која тој ја развива по преживеаните нацистички концентрациони логори во 1940-тите. По неговото искуство во камповите, тој разви теорија дека преку потрагата по смисла и цел во животот луѓето можат да издржат маки и страдања.

Виктор Френк е роден на 26 март 1905 година и починал на 2 септември 1997 година во Виена, Австрија.

Тој бил под влијание на Зигмунд Фројд и Алфред Адлер во неговото рано живеење, заработил диплома од Медицинскиот факултет во Виенскиот универзитет во 1930 година. Од 1940 до 1942 бил директор на Невролошкиот оддел на болницата Ротшилд, а од 1946 до 1970 беше директор на Виенската поликлиника за неврологија.



Слика 1: Виктор Франкл
Figure 1: Viktor Frank

Во 1942 година, Франк бил депортиран во нацистички концентрационен логор заедно со неговата сопруга, родителите и другите членови на семејството. Тој поминувал време во вкупно четири кампови, вклучувајќи го и Аушвиц, од 1942 до 1945 година, бил единствениот преживеан член во неговото семејство. Во 1945 година се вратил во Виена и објавил книга за неговите теории, врз основа на неговата евиденција на набљудувања за време на неговиот престој во камповите. Во времето на неговата смрт, неговата книга "Човековата потарага по смисла" е објавена на 24 јазици.

За време на неговата кариера како професор по неврологија и психијатрија, Франкл напишал 30 книги, предавал на 209 универзитети на 5 континенти и добил 29 почесни докторати од универзитетите ширум светот.

Бил визитинг професор на Харвард и Стенфорд, а неговата терапија, наречена "логотерапија", била препознаена како трето училиште од виенската терапија по психоанализата на Фројд и индивидуалната психологија на Алфред Адлер. Покрај тоа, логотерапијата била признаена како една од научно базираните училишта за психотерапија од страна на Американското медицинско друштво, Американската психијатриска асоцијација и Американското психолошко здружение.

4. Логотерапија

Важно е да се нагласи дека логотерапијата како правец во психотерапијата не влече корени од психологијата туку од филозофијата. Таа се заснова на теоријата на егзистенционализмот, филозофско-литературан правец кој ги прочува прашањата за човечкото постоње и се заснова на теоријата на постоње (егзистенција). Во центарот на проучувањето на овој правец се наоѓа самиот човек (поединец), неговата слобода и желбата за самоостварување. Овој правец е особено важен бидејќи на него се заснова теоријата на логотерапијата.

,,Логотерапијата смета дека нејзина задача е да помогне на пациентот да ја пронајде смислата на животот. Тежнеејќи да го направи свесен за скриениот логос на неговата егзистенција, може да се рече дека таа е

аналитички процес, логотерапијата се оддалечува од психотерапијата по тоа што човекот го смета за суштество чија основна грижа е остварување на смислата, а не задоволување на нагоните и инстинктите, смирување на конфликтните барања на идот, егото и супереегото или само прилагодување на општеството и околината.[7]

Логотерапијата значи ,,лечење со смисла''. Логотерапијата како психотерапевтски правец во психотерапијата внесува нешто потполно ново-сознанието дека човекот покрај телесната и психичката димнезија поседува и трета духовна (ноолошка) димензија.

,,Ноогената невроза нема свое потекло во психичката, туку во ноолошката димензија на човековото постоње. Тоа е еден логотерапевски термин кој означува сé она што припаѓа на специфичната човечка димензија''.[8]

Зборот логотерапија потекнува од грчкиот збор логос-смисла и терапија-лечење, што во превод значи лечење со смисла, барање на смисла дури и во најтешките ситуации. Основачот на логотерапијата Виктор Франкл тоа го пренел во своите научни трудови од своето лично искуство во концентрационен логор каде бил на чекор до смртта и каде ги изгубил своите најблиски. Во тие тешки моменти тој бил сигурен само во едно, дека никој не може да ти ја одземе слободната волја и волјата за смисла. Со тоа тој укажува дека треба да мислеме на иднината и на тоа што го сакаме, за да ги пребродиме кризите и тешките моменти. Тој во концентрациониот логор честопати се замислувал како предава во топла и голема просторија. Својата прва книга: ,,Зошто не се убивите?'' ја напишал во еден здив за девет дена. Било тешко да се скрие, а тој ја криел во џебот од палтото. Кога му ја зеле облеката и му дале скината му останал само еден лист. Тој уште еднаш потврдува дека се можат да ти одземат освен слободата да одлучуваш ти. Со тоа тој ги поставил темелите на логотерапијата. Логотерапијата и егзистенцијалната анализа се психотерапевски процес базиран на учењето за смислата, насочен кон животот кој е вреден да се живее.

[7] Виктор Франкл (2010), Човековата потрага по смисол
[8] Виктор Франкл (2010), Човековата потрага по смисол

4.1 Основни поими во логотерапијата

За стравовите и ужасите кои ги преживеал за време на Втората светска војна, Виктор Франкл сведочи во својата книга ,,Зошто не се убивте'' (Човечката потрага за смисла.) Ова дело го напишал за девет дена во еден здив, пред сé со желба низ своето искуство да покаже дека животот има смисла и дека таа смисла се задржува дури и во неповолни, најтешки околности за човекот. Подоцнежните психиатриски истражувања потврдиле дека најголем процент на преживување меѓу логорашите била кај оние кои биле свртени кон иднината и кои имале планови.

Франкл бил цврсто убеден дека човекот може во сите, па и во најсуровите околности да пронајде смисла: ,,Во најмрачните животни моменти е моќен да преживее и да сочува дел од душевната слобода, која никој не може да му ја земе, дури и тогаш човекот може да бира''.

Основна претпоставка е дека ослонувач на психотерапијата треба да биде теоријата за човекот и филозофијата на животот.

Франкл на основа на својата теорија развил и техники за психотераписки третман, чија цел е да помогне на личноста да ја пронајде смислата на егзистенција. Многу автори се согласуваат дека техниките на логотерапијата се психотераписки во вистинска смисла на зборот. Улогата на логотерапевтот се гледа во тоа што тој на клиентот не му открива што е смислата на жовотот, туку му помага во животот самиот да пронајде смисла, дури и под најнеповолни околности.

,,Вербата дека животот има смисла има голема егзистенционална вредност и тераписки потенцијал''.

Виктор Франкл улогата на логотерапевтот ја споредува со очниот лекар кој на пациентот му овозможува на пациентот да го коригира својот вид односно, да го види светот онаков како што навистина е. Без наметнување на сопствени судови логотерапевтот му помага на клиентот на таков начин што го прошурува

неговото видно поле, како клиентот би бил свесен за вредностите кои го опкружуваат и смислата ја поставува видлива.

Теорија Виктор Франкл се состои од три основни поими, а тоа се:

- луѓе кои имаат слобода во сите околности да ја активираат волјата за смисла и да пронајдат смисла **(слобода на волја);**
- луѓе кои имаат волја за смисла **(волја за смисла);**
- животот има смисла во сите околности **(смисла за живот).**

4.1.1 Слободна волја

Објаснувајќи го поимот слобода, Виктор Франкл го негирал постоењето на душевна вина и општествена одговорност, сметајќи дека човекот сам е одговорен за своето однесување.

Човекот го одредуваат слободната волја и совеста. Човечката слобода е ограничена од условите кои го опкружуваат и околностите кои се наметнуваат. Меѓутоа и покрај тоа човекот може да заземе став према тие ограничувања како суштество кое постојано донесува одлуки. Во ова се крие суштината на слободата односно, човекот има моќ да заземе став према сите околности и да се одбрани од неповолната судбина. Тогаш кога не можат да се променат околностите човекот има слобода да зазема став према тие околности и на тој начин да се носи со нив, да ги надмине така што ќе го одреди значењето на дадените околности и ќе ги пронајде смислата и целта за сопствената егзистенција.

Виктор Франкл нагласува дека секоја личност има лична одговорност во барањето за смисла и егзистенција односно, да развие и сочува во себе „безусловна верба и безусловен живот''.

Човекот е активно, а не реактивно суштество кое само ги прифаќа околностите такви како што се дадени''.

Човекот го креира својот живот дури и под најтешки околности. Тогаш кога нема моќ да ги промени човекот има слобода да заземе став кон нив и на тие околности да им одреди значење и цел.

4.1.2 Волја за смисла

Франкл смета дека волјата за смисла е основна животна потреба за човекот која го штити како брана од бесмислата, безнадежноста и внатрешната средина. Волјата за смисла е толку силна што во втор план ги става сите останати потреби и мотиви, неопходна е човекот да преживее во одредени екстремно тешки ситуации, но и во секојденвието.

Доколку не постои смисла и цел, на човекот му е тешко да ги пронајде причините за живот. Секоја животна ситуација на човекот му поставува задача да подготви одговор на неа. Смислувањето е индиведулано и се разликува од личност до личност.

Виктор Франкл објаснува дека кај личностите кај кои волјата за смисла е осуетена настанува неуроза на безсмисла која се покажува како доживување на сопствениот живот како бесцелен, безсмислен. Со овие чувства личноста се носи, поточно одговара на нив со однесување кое ги повредува другите, себе или општеството. Најчеста метафора со која Франкл ја опушува неврозата на безсмисла е егзистенцијален вакуум, која е празнина во животот како провалија без дно, а најчест индикатор на празнината е досадата.

Тогаш кога во одреден период во животот луѓето имаат време да се занимаваат со она што го сакаат, на пример кога ќе остарат и се пензионираат, тие дури тогаш немаат идеја што ќе биде со нив и со нивното слободно време. Тогаш се јавува досадата, која како невидлива магнетна сила постепено се вовлекува во човекот во нервоза на безсмисла. Исто се случува и со младите кои доживуваат празнина обидувајќи се својот живот да го исполнат со задоволства кои се со краток здив, па конзумираат повеќе храна отколку што им е потребно, посегнуваат по алкохол, дрога и сл.

4.1.3 Смисла на животот

Смислата на животот не е нешто што е дадено, туку за него треба да се трага. Слободата како дар на човекот му овозможува неговото однесување да не

биде детирменирано од надворешните околности туку да може да бира каков став ќе заземе за нив. Од друга страна слободата оди рамо до рамо со одговорноста.

,,Човекот има одговорност во својот живот да бара смисла''.

,,Човекот кој е свесен за одговорноста која ја има пред работата која го чека или саканата личност која го чека, никогаш нема да може да се одрече од својот живот''.

Виктор Франкл смета дека општата смисла и целите не се толку важни како поединечните цели кои се менуваат од ден во ден, зависно од животните околности. Тој објаснува три начини да се открие смислата на животот односно, да се осмисли животот.

4.2 Основни претпоставки на логотерапијата

Виктор Франкл својата логотерапија ја базирал на шест основни претпоставки, а тоа се:

- човекот е единствена целина на тело, ум и дух. Човекот има тело и ум, а душата е неговата суштина, тоа е она што го прави човечко суштество;
- во сите па дури и во најнеповолните околности животот има смисла;
- луѓето имаат волја за смисла, основна мотивациска сила, имплус кој ги придвижува на живот и работа, благодарение на кој болката и патењето стануваат поднесливи;
- во сите околности човекот има слобода да пронајде значење односно, да ги осмисли дадените околности;
- човекот мора да го одреди значењето на моментот (ситуацијата) по своја совест и согласно со општествените вредности;
- секоја личност е единствена, неповторлива и незаменлива.

5. Разбирање на логотерапија

Франкл верувал дека луѓето се мотивирани од нешто што се нарекува „волја за смисла“, што е еднакво на желбата да се најде смисла во животот. Тој

тврди дека животот може да има смисла дури и во најтешките околности и дека мотивацијата за живеење доаѓа од наоѓање на таа смисла. Франкл напишал:

„Сè може да се земе од човекот, а едно нешто не, човековата слобода, сам да се избере свој став во секој даден сет на околности“ .

Ова мислење било засновано на неговите искуства од страдањата и неговиот став за наоѓање смисла преку страдањето. На овој начин, Франкл верувал дека кога веќе не можеме да ја смениме ситуација, ние сме принудени да се промениме себеси.

6. Логотерапија во практика

Франкл верувал дека е можно да се претвори страдањето во достигнување и остварување. Тој ја сметал вината како можност да се промениме себеси на подобро, а животните транзиции како шанса да се преземе одговорна акција.

На овој начин, оваа психотерапија има за цел да им помогне на луѓето подобро да ги искористат своите „духовни“ ресурси за да издржат неволји. Во своите книги, тој често ги користел своите лични искуства за да им ги објасни концептите на читателите.

7. Основна метода и методолошки техники во логотерапијата

Логотерапетската пракса се одвива низ методите:

- парадоксална интенција;
- дерефлексија; и
- сократ дијалог.

Логотераписката методологија се заимава со прочување на поединечни, конкретни ситуации и индевидуални и групни расправии. Основна метода е феноменолошката анализа, а методолошки техники се дерефлексија и парадоксалната интенција. Феноменолошката анализа е процес на сложување, споредување и доведување во сооднос на поединитe феномени во човечката егзистенција, потрага за врвни ,,здрави'' сооднoси и динамичка средба на

карактеристиките на пациентот кој страда и психотерапевтот кој му помага да ги разреши своите психички проблеми.

Сите коишто се занимаваат со психотерапија знаат дека само техника не е доволна, потребно е практично искуство, мотивација, пожртвуваност и личен талент на психотерапевтот. Едукацијата на логотерапевтскиот психотерапевт се спроведува во странство во разни специјализирани институции од теоретско-антрополошки, советодавни па сé до најсложени софистицирани професионални лиценци.

Парадокасалната интенција е техника која е основа за логотерапевтската пракса. Франкл, а подоцна и неговите следбеници ја користеле со цел кај пациентот со невротичен круг, кој се јавувал како последица на антицепторна анксиозност или хиперрефлексија, прво да се расчлени, а потоа постепено и елиминира. Најчест пример на хиперрефлексија, Франкл го наведува примерот на пациентка која во детството имала лошо сексулано искуство и наспроти тоа лошо искуство успеала да се формира во здрава личност. Дури кога била возрасна се запознала со психолошка литература, која објаснувала дека трауматските сексулани искуства во детството и младоста доведувале до пореметување во сексуланиот живот, таа се соочила со проблемот на неможење за постигнување на сексуално задоволство. Значи таа наспроти хиперрефлексијата си створила проблем.

Парадокасалната намера се гледа во тоа што на пациентот му се сугерира да го сака тоа од коешто стравува. Суштината на оваа техника се гледа во давањето на апсурна задача на пациентот. На пример: ако пациентот има проблем со несоница (инсомнија), логотерапевтот ќе му даде задача да се потруди да не спие колку што е можно подолго, отколку да легне и да се превртува во текот на ноќата. За краток период пациентот ќе осети потреба за сон.

Дерефлексија е логотераписка техника со која терапевтот го потикнува пациентот фокусот од себе да го префрли на други луѓе или на позитивните

аспекти од својот живот. Најчесто се користи во третмани од сексулана природа и инсомнија.

Сократскиот дијалог се користи во логотерапијата како алатка за помош на пациентот преку процесот на само-откривање, преку неговите или нејзините сопствени зборови. На овој начин, терапевтот ги наосочува моделите на зборови и му помага на клиентот да го види нивното значење. Се верува дека овој процес му помага на клиентот да го сфати одговорот што чека да биде откриен.

Лесно е да се види како некои од техниките на логотерапија се преклопуваат со понови форми на третман, како што се когнитивно-бихејвиорална терапија (КБТ) или прифаќање и посветеност терапија (АСТ). На овој начин, логотерапијата може да биде комплементарен пристап за ваквото однесување и третманите базирани на мислата.

8. Критики на логотерапијата

Франкл не бил без неговите критичари. Некои сметале дека го користел своето време во нацистичките логори како начин да го промовира својот бренд на психотерапија, а други сметале дека неговата поддршка доаѓа само од религиозните лидери во САД (всушност, регрутирал министри и пастирски психолози да работат со него).

Во 1961 година, неговите идеи беа оспорени од психологот Роло Меј, познат како основач на егзистенцијалното движење во САД, кој тврдел дека логотерапијата е еквивалентна на авторитаризмот, при што терапевтот диктира решенија за пациентот. На овој начин, се чувствува дека терапевтот ја намалува одговорноста на пациентот во изнаоѓањето решенија за проблемите. Меѓутоа, не е јасно дали ова е фундаментален проблем на логотерапијата или неуспехот на Франкл како терапевт, и вели дека е арогантен во неговиот начин на зборување со пациентите.

На овој начин, можеби логотерапијата тврди дека секогаш постојат јасни решенија за проблемите и дека терапевтот има задача да ги најде нив за клиентот. Сепак, Франкл тврди дека логотерапијата всушност го едуцира

пациентот да ја преземе одговорноста. Без оглед на тоа, јасно е дека при примената на теориите на Франкл важно е да се истакне дека пациентот мора да биде учесник наместо примач во процесот.

9. Докази за логотерапија

Повеќе од 1700 емпириски и теоретски трудови се објавени за логотерапија, а повеќе од 59 мерени инструменти се развиени на оваа тема. Иако раната работа на Франкл вклучувала студии на случаи, ова евентуално еволуирало за да се вклучи операционализација на концепти и проценки за клиничката ефикасност. Со други зборови, Франкл верувал во емпириско истражување и го охрабрувал тоа.

Системскиот преглед на истражувачки докази кои се однесуваат на логотерапијата спроведена во 2016 година покажал корелации или ефекти кои се однесуваат на логотерапија во следните области или за следните услови:

- корелација помеѓу присуство на смисла во животот, потрага по смисла во животот и задоволство од животот, среќа;
- помала смисла на животот кај пациенти со ментални нарушувања;
- барање на смисла и присуството на смисла како фактор на еластичност;
- корелација помеѓу смисла на животот и самоубиствените мисли кај пациентите со рак;
- ефективност на програмата за логотерапија кај раните адолесценти со рак;
- ефективност на логотерапијата за депресија кај деца;
- ефективност на логотерапијата во намалување на исцрпеноста од работата, празен гнездо синдром;
- корелација со брачно задоволство;

Генерално и неизненадувачки, постојат докази дека смислата во животот е во корелација со подобро ментално здравје. Се претпоставува дека ова знаење може да се примени во области, како што се: фобии, болка и вина, тага, како и нарушувања, како што се: шизофренија, депресија, злоупотреба на супстанции, посттрауматски стрес и анксиозност. Франкл верувал дека многу болести или

проблеми со менталното здравје се маскиран егзистенцијален гнев и дека луѓето се борат со недостаток на смисла, што го нарекува "егзистенцијален вакуум".

10. Логотерапија во секојдневниот живот

Како може да ги примените принципите на логотерапија за да го подобрите вашиот секојдневен живот?

- *Направете нешто*! Исто како што предложил Франкл, создавањето нешто (на пример, уметност) ви дава цел, што може да доведе до смисла на вашиот живот.
- *Развивајте односи!* Поддржувачката природа на трошење време со други ќе ви помогне да развиете повеќе смисла за значењето на вашиот живот.
- *Најди цел во болката*! Ако минувате низ нешто лошо, обидете се да најдете цел во неа, дури и ако ова е малку ментална измама, тоа ќе ви помогне.
- *Разбери дека животот не е фер!* Нема никој да води сметка, и не мора да се решава фер коло. Сепак, животот секогаш може да има значење, дури и во најлошите ситуации.
- *Слобода да се најде смисла!* Запомнете дека секогаш сте слободни да извлечете смисла од секоја животна ситуација. Никој не може да ти го одземе тоа.
- *Фокусирај се на другите*! Обидете се да се фокусирате надвор од себе за да добиете чувство на смисла во секоја животна ситуација.
- *Прифати го најлошото!* Кога ќе излезете во потрага по полошо, тоа ја намалува моќта што лошото го има над вас.

11. Поим за човекот во логотерапијата на Виктор Франкл

Дали размислуваме за она што човекот го прави човек? Што е човек? По што човекот може да го разликуваме од животните? Виктор Франкл во својата филозофија вели дека човекот покрај тоа што има тело (физичка димензија) и

психа (психичка димензија) има и дух[9] (духовна димензија). Човечкиот дух (nous)[10] секогаш останува здрав. Човекот физички и психички може да биде потполно на работ, скршен и уништен од различни животни тешкотии, но неговиот дух секогаш останува здрав во него. Келер вака го појаснил значењето за душата во својата книга - Со срце на училиште''. Тоа што го нарекуваме душа е поврзано со нашиот внатрешен емуционален живот, субјективното расположение, мотив, болка, желба итн. (Keller 2017 стр. 22). Всушност е една од главните мисли на водителот на логотерапијата е човекот да има достоинство од првиот ден, од првиот здив па се до крајот на својот живот.

11.1 Човекот и смислата (logos)

Одговорт на прашањето ,,Која е смислата на мојот живот на овој свет?'' , не доаѓа преку ноќ. Човекот не може веднаш да ја пронајде смислата на своето постоње туку тоа го открива во текот на животот. Секој човек има и може да ја пронајде својата смисла на овој свет. Виктор Франкл во предговорот на својата книга „Зошто не се убивте? "која е вовед во логотерапијата[3] , проговара како од душа сака да пишува за тоа што го проживеал во самиот логор и страдањето во логорот за време од три години. Не сакал да пишува многу за самиот логор и страдањата со кои се соочил, туку за поуката која се обидел да ја извлече за време на престојот во логорот. Понатаму концентрациониот логор на Франкл му служел како модел по кој и понатаму пишувал зашто животот сепак има одредена смисла. Не можеме да кажеме дека човекот кој преживеал страшни и ужасни стравови во логор зборува нетемелно и напамет. Напротив некој кој преживеал логор има добра поткрепа за својата психотераписка метода - логотерапија, лечење со смисла. Смислата треба да се бара и во најголемата тешкотија. Ниту едно искуство во животот на поединцот не е случајно. Секое искуство нас не гради

[9] Дух (hebrejski ruah, grčki πνεῦμα, latinski spiritus):во секојдневниот говор, севкупност на психички процеси; дел од душевниот живот кој се очитува во облик на мисловна активност, односно разум или ум, наспорти телесните чувства (превземано од http://www.enciklopedija.hr)

[10] nous - (grč. νοῦς =ум, дух,најголем дел од духот), способност за сваќање на првите принципи на знање. Аристотел разликува кај човекот: nous pathetikos (пасивен ум) кој ги прима впечатоците и nous poietikos (активен ум, чиста актуелност, божанствени и вечни (превземано од: https://www.filozofija.org)

и обликува во индивидуи. Гете во една пригода рекол дека: ако на човекот гледаме таков каков што е, го правиме подобар.

11.2 Човекот и одговорноста

Освен на ,,понудата смисла'' внимание треба да се посвети и на одговорноста. Со поставување на прашањето: смее ли човекот сам на себе сé да си допушти? Се доаѓа до уште еден клучен елемент за разбирање на логотераписката техника. Франкл смета дека не постои колективна одговорност, туку индивидуална. Човекот мора да ги знае своите ограничувања и слабости и треба да се стреми кон повисока цел за да ја надвладее нашата слабост, се зборува за ,,надминување на самиот себе – самонадминување''.

Одговорноста може многу интересно и едноставно да се објасни со помош на каталогот кој го издал Viktor Frankl Zentrum Wien (2004), цитирајќи ги следниве Франклови зборови: ,,Зошто не?''

Пред неколку години на германската телевизија имаше многу дискусии на угледни стручњаци од областа.

11.3 Човекот и препреките

Логотерапијата како психотераписка вештина во човекот побудува размислување за препреките, а не за проблемите, тешкотиите и сл. За секоја препрека во животот има некое решение. Важно е само како размислуваме и како гледаме на состојбата, на ситуацијата. За лошите работи не треба да се приговара, двоуми и лелека туку да се каже: „Јас тоа го можам и сакам, ова е само еден предзвик за мене, една мала препрека и степеник до целта“. На кризните ситуации треба да се гледа позитивно и секогаш да се радуваме на животот, бидејќи радоста е една од клучните стратегии за преживување во кризните ситуации и начин како можеме да ги решиме препреките кои ни се наоѓаат на патот без оглед што ни се случува, сами одлучуваме како ќе се чувствуваме.[11]

[11] Виктор Франкл (2010), Човековата потрага по смисол

11.4 Човекот како составувач на светот

Логотерапијата од човекот бара, својот живот да го посвети на вистински мотиви и да ги избегне препреките. Под препреки подразбираме: патење, вина, губење..., а мотивите кои не водат нас се: да ги препознаеме вистинските вредности, да одлучиме да живееме искрено и скромно... Човекот по логотерапевските сфаќања е повикан да биде составувач на светот.

,,Дури со Франкл повторно е откриена онаа вистина дека човекот како посебно суштество се сместува помеѓу боженственото и животинското: духовна димензија на човекот во која се настанати слободата и одговорноста, барањето на смисла, способноста за љубов како и создавачката искра ,,кокреатор'' (создавач) (Lukas 2013, str.83.).

Како таков поединецот со себе носи многубројни одлуки кои мора да ги донесе. За тоа може да се види во табелата во која е прикажан моделот на органот на смисла. Колку човековата слобода е поголема, поголема е и одговорноста. Во текот на животот човекот е ставен пред многу искушенија и мора да донесе многубројни одлуки - добри и лоши. Човекот треба да биде одговорен спрема други и спрема својата соспствена совест. Секогаш треба да се прашува, што јас морам да направам за друг? Човекот освен тоа да ужива во благодетите на животот, треба да биде осетлив за друг, да има чувства за другите и да шири емпатија.

Област на судбина	*Област на слобода*
Нема избор	*Изборот е моќ! ****

Табела 1: Приказ на органот на смисол

11.5 Човекот како духовно суштество

Споменувајќи ги поимите логотерапија односно егзистенцијална анализа, јасно е дека Франкловата теорија и пракса имаат свои темели во егзистенцијалистичкиот пристап во стварноста односно, во филозофијата на езгистенција. Иако во своите млади денови бил под влијание на Фројд и неговите психоанализи, а потоа и Адлер и индиведуалната психологија, одлучувачко

влијание на него имале егзистенцијалните филозофи Јасперс, Хајдегер, Киркегард, Бабер и Хусерл. Всушност нивните погледи биле поттик за напуштање на претходните учители и пронаоѓање на сопствен пат во психолошките размислувања. Нивното разбирање за човекот како суштество кое одлучува и е свртено према светот, треба да се одреди според својата сопствена егзистенција низ дијалог со друг кој е поразличен од него самиот и кој се остварува низ интенционален чин, кој многу ја одредува и дефинира неговата мисла.[12]

Сепак најважно влијание на неговата слика за човекот има неговиот пријател и учител Алер со кој заедно е исфрален од Адлеровото друштво за индивидуална психологија. Тој го упатува Макс Шелер за неговата феноменлогија, вредност и разбирање на личноста како носител на духовен чин.

За Шелер човекот е специфично духовно суштество кое како такво се издигнува над својата околина и своите потреби, а негова темелна карактеристика е отвореност према светот. Тоа му овзможува да се издигне над целокупниот психо-физички свет што во крајност го чини личност.[13] Суштината на човекот е во неговата духовна димензија, термин кој Франкл покасно многу пати ќе го повтори и усвои како темелна поставка на сопственото размислување за човекот, на основа на што ќе развие и свој сопствен пристап во разбирање на психичките проблеми и можности за нивно решавање. На основа на сето тоа заклучува: ,,Човечки егзистенцијални одредници се: духовност, слобода и одговорност. Овие три егзистенцијални карактеристики ја разликуваат не само човековата суштина како човечка, туку ја изградуваат. Во таа смисла човековата духовност е карактеристика, темелен елемент својствен само за човекот, нешто по што се разликува од животните, духовното е нешто што човекот го издвојува, нешто што припаѓа единствено и само на него''.[14]

[12] Иван С. (2005), Одгледување на прашањето за смисол
[13] Макс Шелер (Загреб 1996), Идеја на човекот и антропологијата
[14] Виктор Франкл (2004), Логотерапија стр.73

11.6 Франкови десет тези за личноста

Овие десет тези се наведуваат на крајот на ова поглавје како заклучок и комплетна слика за поимот човек во логотерапијата.

1. Личноста е индивидуална - не може да се дели.
2. Личноста е insummabile – не може да се стопи со друга личност.
3. Личноста е потполно ново суштество - нова креација.
4. Личноста е духовна личност – личноста е поим кој се однесува само на духовната компонента. Психофизичкиот инструмент има своја употребна вредност. Психијатриски мото: Ако со психофизичкиот инструмент и расипе, духовната димензија останува недодирлива и личноста го задржува своето безусловно достоинство.
5. Личноста е егзистенционална личност и не ја детирминираат нагоните тука смислата.
6. Личноста е EGO, а не ID.
7. Личноста гради телесно-психичка-духовна целина. Психичкото и физичкото дејствуваат заедно - духовното може да се дистанцира од тоа.
8. Личноста е динамична: духовно, но не и метријално. Тоа е непрекинато чепкање во јадрото на човекот. Човекот може да се постави спрема соматско - психичкиот организам.
9. Животното не е личност бидејќи не може да се соочи само со себе. Односот човек – животно; човек и надсвет, над - смисла.
10. Личноста не може да се разбере сама себе освен од перспектива на трансцеденција.[15]

Сите десет тези се темелат на фактот дека човекот е духовно суштество и дека не го покренува желбата за моќ и уживање туку желбата за смисла. Понатаму спрема Кардвел и Фланаган (2003) конфликтите помеѓу егото, идот и супер егото создаваат тежина во личноста, но егото се брани со различни одбрамбени механизми. Фројд се држи на тезата дека идот како човекова

[15] Цвета Пахлјина (2011), Психијатар

димензија бара непосредно задоволување на своите имплуси и на примитивното ниво на психата кој е ден на раѓање (за разлика од егото и суперегото).

Всушност, една од десетте Франклови тези е посветена на егото и идот и човекот го ставаат на едно повисоко ниво од нагонската димензија т.е идот. Последната теза зборува дека личноста може да се резбере самата себе од перспектива на трансценденција што значи дека треба да се тежнее кон авто – трансценденција (самонадминување) за да се оствари спрема трите начини на остварување на смислата – остварувајќи некое дело, доживувајќи некоја вредност и патење.

12. Егзистенцијална психологија и методи на егзистенцијалната психологија

Егзистенцијална психологија (Англиска егзистенцијална психологија) - насока во модерната западна психологија, една од гранките на хуманистичката психологија. Егзистенцијалната психологија произлегува од приматот на постоењето на една личност во светот и судири кои доведуваат до основни егзистенцијални проблеми, стрес и вознемиреност кај секоја личност. Зрелата личност успешно се справува со нив; неуспехот да се стори тоа доведува до ментално оштетување.

Постојат 3 главни јазли на егзистенцијални проблеми, чии решенија ги изучува егзистенцијална психологија:

1) Проблеми со слободата, одговорноста и изборот;
2) Проблеми со комуникацијата, љубовта и осаменоста; и
3) Проблеми со смислата и бесмисленоста на постоењето[16]

13. Психотерапија

Американското психолошко здружение ја нуди оваа формална дефиниција за психотерапија:

[16] Психолошки речник. А.В. Петровски М.Г. Јарошевски

„Психотерапијата е информирана и намерна примена на клинички методи и интерперсонални ставови што произлегуваат од воспоставените психолошки принципи со цел да им се помогне на луѓето да ги изменат однесувањето, сознанијата, емоциите и/или другите лични карактеристики во насоки за кои учесниците сметаат дека се пожелни“.

Во суштина, тоа значи дека психотерапијата вклучува употреба на психолошки принципи што ги применува индивидуално лице, кое е формално обучено за користење на овие принципи за да им помогне на другите во изменување на нивното однесување или размислување, или во справувањето со нивните емоции или со други значајни настани/ прашања.

Англискиот психијатар Валтер Купер Денди го воведе терминот психо-терапија во 1850-тите години за да опише еден вид третман за зборување. Лицето кое е генерално признато како основач на модерната психотерапија (само наречена терапија во оваа статија) е Сигмунд Фројд. Фројд ја развил психоанализа околу почетокот на 20 век, и по неговата работа, биле формирани многу други училишта за терапија.

Психотерапијата е психолошка метода за лечење на психички пореметувања. Врз основа на симптомите се применува и во праксата и со одредени тераписки цели. Како што е наведено, психотерапијата е гранка на психологијата и психиатријата и други пристапи кои во својот домен го проучуваат човекот, како што сте: социјална педагогија, социјална работа и педагогија. Клиничките писхолози не се единствени стручјаци коишто се занимаваат со психотерапија. Освен нив со психотерапија се занимаваат и писхијатри, психолози, психијатриски социјални работници, психијатриски медицински сестри и други стручни психијатриски советници. Некои од гранките на психотерапијата се: аналитичка психотерапија, гешталт психотерапија, психодинамска психотерапија, когнитивно-бихевиорална психотерапија, невролингвистичко програмирање и трансакциска анализа. Во клиничката психологија психотерапевтите применуваат неколку пристапи во работата со пациентите, како што се: психодинамиски, когнитивно-бихевиорални и искуствен пристап.

Во лечењето со психотерапија најважно е треапевтот со пациентот да создаде близок и топол однос. Пациентот мора да осети прифаќање од страна на терапевтот и со нив да воспостави пријатен однос. Односот кој терапевтот треба да го создаде со пацинетот треба да биде најнапред втемелен на доверба и волја за промена. Терапевтот со разговор би требало да го поттикне пациентот своите постојани и досегашни ставови за животот со вообичаените начини на размислување и однесување да ги замени со нов и поинаков поглед на живот. Пациентот треба да биде прифатен и сослушан, па мора да му се пристапи со заинтересираност. Терапевот треба да биде грижлив, внимателен, спремен да одговори на прашањата на пациентот. Ни во еден момент не смее да осети дека го критеризира или омаловажува затоа што тоа го смалува неговото самопочитување. Исто така пациентот не треба да биде само број, само ,,еден од пациентите'', туку личност на која и се присапува индивидуално во согласност со проблемот кој го мачи.

14. Егзистенцијална анализа

Егзистенцијалната анализа е дел од психотерапијата (егзистенцијална психотерапија) која се заснова на одредена филозофска основа – егзистенционализам. Филозофијата на егзистенцијата и нејзиниот почеток започнал во првата половина на 20 век, го препишуваме на филозофите кои ги проучувале овие видови на филозофски прашања, а тоа се: Серен Кјеркегор (Данска), Мартин Хајдегер и Фридрих Ниче (Германија), Едмунд Хусерл (Чешка), Жан Пол Сартр (Франција).

,,Не постои ништо на светот кое, би се осудил да речам дека ефективно би му помогнало на човекот да ги преживее и најтешките моменти, како што е сознанието дека сопствениот живот има смисла. Многу има мудрост во ничевите зборови: оној кој има зошто да живее може да се носи речиси со секој.'' Во тие зборови го гледам мотото кое е применливо во секоја психотерапија.[17]

[17] Виктор Франкл (2010), Човековата потрага по смисол

Ова тема се протегла во многу дела на писателите: Достоевски (Русија), Кафка (Чешка), Камуза (Франција) и др. Во средината на 20 век привите клинички психотерапевти кои ги примениле егзистенцијалистичките принципи во својата психотераписка пракса биле: Ото Ранк (Австрија), Карл Јасперс (Германија), Медард Бос и Лудвиг Бинсвангер (Швајцарија), а после нив Роналд Дејвид Леинг (Лондон), Роло Рис Мај и Ирвин Дејвид Јалом (Америка) и Виктор Е Франкл (Виена). Егзистенцијалната писхотерапија се занимава со егзистенцијални прашања, на пример: смрт, осаменост, смисла на живот и слобода.

Поради карактерот на прашањата со кои се занимава често се смета дека егзестенцијална психотерапија е мрачна, песимистична, затворена и непрактична. Таа всушност е спротивното: многу позитивна, практично прилагодлива и конкретна метода односно, пристап. Овие прашања едноставно се неизбежен дел од животот и за нив треба да се размислува. Кога вистински ќе се прифати сознанието дека смртта е неизбежна и ја прифаќаме како составен дел од животот, може да се спознае и големината и важноста на животот. Кој ја прифаќа смртта го прифаќа и животот. Оваа метода настојува да го зајакне човекот во неговите секојдневни животни избори и патишта. Прочуениот егзистенцијалистички филозоф Жан Пол Сартр зборува: ,,Ние сме составени од нашите избори'' и ,,Човекот е осуден да биде слободен''. Човекот има слобода на избор. Да се биде слободен значи да се биде неограничен, незаробен, т.е да се биде во таква состојба во која нема присилување ни забрана. Слободата со себе носи и одговорност. Човекот со своето дејствување е одговорен не само за себе туку и за целото човештво.

,,Акцентот на одговорност се одржува во категоричен императив на логотерапијата кој гласи: ,,Живеј како да живееш по втор пат и како да си првиот пат грешел, како што се сега подготвуваш да згрешиш!''. Таквото начело го соочува со животната совршеност како и со конечноста на тоа што го прави со животот и себе. Логотерапијата во пациентот се обидува да пробуди свет за неговата одговорност. И затоа пациентот треба сам да

одлучи дали неговата животна задача ќе ја сфати како одговорност спрема општеството или својата сопствена совест.''[18]

Цел на егзистенцијалната терапија е човекот да ги согледа сите стравови кои ги има, да се отргне од оттуѓеноста без смисла, срамот, депресијата и да се сврти кон смислен и исполнет живот во кој му е овозможено да сака и да биде сакан, да се грижи за други и да остварува врски, да ги открива своите таленти и индивидуалност и да тежи кон самоостварување, духовност, автентичност и трансцендентност.

,,Да се исткае оваа тенка нишка на скршен живот во цврсто ткаење на смисла и одговорност, цел е и предизвик на логотерапијата, Франклова верзија на модерната егзистенцијална анализа''.[19]

Егзистенцијалната анализа е антрополошка метода на истражување која го набљудува човекот како суштество кое поседува автономија на духовна егзистенција. Човекот према Франкловите темелни антрополошки поставки, едноставно е единство на три димензии: духовни, психички и телесни. Тоа што е специфично човечко е духовната димензија која може да се изрази единствено низ психичката и телесната димензија. Главна карактеристика на духовната димензија односно, духовната егзистенција е одговорноста.

Во процесот на егзистенцијална анализа се опфатени оние луѓе кои имаат проблеми со целта и смислата на нивното постоење, губење на интерес за работа и извршување на постојаните задачи. Во повеќето од овие случаи, луѓето размислуваат и за суицит. Ова е доказ дека овие луѓе се во состојба на "празнина" (Ж.П Сартр) или егзистенцијален вакуум (В. Френк). Врз основа на ова може да се претпостави дека празнината и егзистенцијалниот вакуум се основни фактори кои влијаат на формирањето и развојот на зависно однесување.

Врз основа на ова, очигледно е дека горенаведените ефекти од состојбата на празнина се главен предмет на егзистенцијална терапија на зависности и

[18] Виктор Франкл (2010), Човековата потрага по смисол, стр.101
[19] Виктор Франкл (2010), Човековата потрага по смисол

зависно однесување и егзистенцијален вакуум. Исто така очигледно е дека за да се обезбеди ефикасна терапевтска помош во решавањето на овие проблеми неопходно е терапевтот да има јасна визија и јасна идеја за суштината и карактеристичните искуствата на клиентите кои се во состојба на празнина и причините за механизмите што доведуваат до нивната појава.

Првите прашања, од овој поглед кои стојат пред секој терапевт се: Зошто лицето го губи интересот за својот живот и за неговите активности? Како да се одреди линијата помеѓу активностите кои стануваат само средство за пополнување на формираната празнина во неговиот живот и активностите "реално" - полн и само-прицврстен? Потрагата по одговорите на овие и други прашања, треба да се бараат во делата на Жан Пол Сартр и Виктор Франкл и да се разгледуваат проблемите на празнината и егзистенцијалниот вакуум преку призмата на компаративна анализа на нивните пристапи.

Дали се синоними или постојат одредени разлики меѓу нив? Се разбира, постои очигледна сличност на позициите на Сартр и Франкл во многу аспекти. Сепак, и покрај овие совпаѓања, постојат разлики кои се многу значајни, особено за разбирање на природата на искуствата на нашите клиенти и нивната терапија.

Значајната разлика веќе е содржана во пристапите на Сартр и Франкл во етиологијата и прогнозата на овие проблеми. Бидејќи, според Сартр кога празнината е основната и единствена реалност на некоја личност, тогаш искуството на анксиозност, напуштање и очај исто така се егзистенцијални со кои понизно треба да живееме. Искуствата на егзистенцијалниот вакуум се јавуваат во процесот на живот, како резултат на фрустрација и непостигнување на целите и имплементацијата на смислата. Така, според Сартр, празнините и поврзаните искуства се утврдени и неизбежни за сите луѓе без исклучок, додека искуствата на егзистенцијалниот вакуум се ситуации и се јавуваат само под одредени услови, ситуации и искуства на одредена личност. Како резултат на тоа, во првиот случај, ние сме осудени на доживотен тест, а во вториот - изгледите за поволно решавање на новите проблеми се видливи.

Постои разлика и во степенот на учество, вклучување на лице во процесот на конфронтација со својата празнина. Според Сартар, ние сме слободни само во изборот на средства и методи за пополнување на постоечката празнина, но ние не се ослободуваме од неа, бидејќи тие не се виновни за нејзиниот изглед, бидејќи празнината е основа на нашето битие. Франкл вели за егзистенцијалниот вакуум, и постојано нагласува дека конечниот избор секогаш останува на личноста.

И конечно, очигледно е дека Сартр тврди апсолутно чувство на живот. Додека не го живеете својот живот, тој не претставува ништо. Вие сами мора да ја најдете својта смисла, а вредноста не е ништо друго освен смисла што го избирате. „Франкл, напротив, го нагласува внатрешниот живот на животот: Треба да ја поддржиме цврстата филозофија на животот за да покажеме дека животот навистина има смисла за секој човек". Се чини дека кардиналната разлика на овие пристапи лежи во зборовите на Сартр, самиот човечки живот нема вредност. Можете сами да го ставите со било кое значење на човекот, со извршување или неизвршување на одредени активности. Додека Франкл ја одобрува вредноста на животот и му дава безусловно значење, а човечката активност само го зајакнува и воведува дополнителни значења. Истото што го наоѓаме и во двете: "Единствената смисла на животот е влкучена во самиот живот".

Така со сумирање на компаративната анализа на концептите на "празнина" и "егзистенцијален вакуум", неопходно е да се признае дека тие се два различни поима, со иако слични, но сепак различни искуства и дека двата поими се многу реални и релевантни во нашите животи и на клиентите на кои им е потребен диференциран терапевтски пристап. Покрај тоа кога станува збор за советодавна практика и психотерапија, концептот на "празнина" е сосема непријатен, додека концептот на "егзистенцијален вакуум" на Франкл е опремен со цврст терапевтски потенцијал. Сепак, од ова не треба да се заклучи дека лицето кое е во состојба на празнина е "безнадежно", а дека клиентот во егзистенцијално вакуум е "лесен за лекување". Од ова се гледа дека секој од овие случаи бара разни терапевтски работи, и дека надминувањето на чувството на празнината на животот може да

бара многу повеќе напор, упорност и трпеливост и од страна на клиентот и терапевтот.

Во потесна смисла, логотерапијата е терапевска метода втемелана на спознанијата на гледиштето на човечката егзистенција до кои се дошло низ антрополошки истражувања позната под името егзистенцијална анализа. Логотерапијата земана во своето значење како ,,терапија со посредство на смисла'', помага да се преведат резултатите од антрополошките истражувања и да се остварат низ конкретни животни цели, низ автономни и одговорни дела.

Во основа на поимот логотерапија присутен е грчкиот логос, кој пред сé означува две основни вистини за разбирање на самата логотерапија. Од една страна логос значи смисла, а од друга страна тој означува духовен елемент, како најдлабока човекова реалност. Духовниот елемент значи е клучен, не само за егзистенцијалната анализа и разбирање на човекот, туку и за логотерапијата како психотераписка примена на резултатите од антрополошките истражувања.

Кога станува збор за духовната димензија, тогаш е важно да се разбере каков е Франкл, во рамките на логотерапијата и егзистенцијалната анализа, поточно човечката реалност, како основна специфична карактеристика на човекот воопшто. Во оваа димензија човекот е различен од другите живи суштества.

На гледиштето на односот логотерапија и егзистенционалната анализа самиот Франкл се иразува вака: ,,Логотерапијата и егзистенционалната анализа се две лица на иста теорија''. Логотерапијата е метода на психотераписки третман, додека егзистенционалната анализа претставува насока на антрополошко истражување. Како таква отворена е двојна перспектива за соработка со други насоки и за својот сопствен развој''. Денеска често под поимот логотерапија се подразбира целокупната теориска и практична работа на Виктор Е.Франкл.

15. Психопаталогија

Логотерапијата се занимава со смислата на постоње, а терапевтските техники се насочени кон барање на таа смисла, особно во моменти на

егзистенцијална криза на личност. Терапевтската цел на техниките базирани на Франкловите теориски поставки, не е редукција на внатрешниот немир, бидејќи тој не е индикатор на душевни болести, туку е неопходна конпонента на душевното здравје, ако се тргне со некоја цел. Кога се зборува за психопатолошките пореметувања, Франкл депресијата ја толкува како недостаток на психичка енергија. Со помош на логотерапевт, депресивниот пациент ја открива смисолата и постепено излегува од депресијата, му се враќа чувството дека животот му е вреден. Франкл објаснува дека чувството на недостаток на смисла, егзистенцијален вакуум, во основна на опсесивно-компусивно пореметување и невротична аксиозност, по пат на решавање на проблемите низ логотерапијата пациентот повторно ја пронаоѓа смисолата на живот. Франкл истакнува дека логотерапевтската пракса е многу ефикасна во отстранување на невротична аксиозност, опсесивно-компусивно растројство. Себеси повеќе се сметал за психијатар, отколку за теоретичар и во врска со тоа вели: ,,Неизлечливиот психотичен пациент, може да ја изгуби општествената корист, но сепак да го сочува достоинството на човечкото суштество. Тоа е мое психијатарско мото. Без него не би се сметал вреден да бидам психијатар''.

16. Поим за совест

На кој начин човекот може да се препознае како единствено и неповторливо суштество и кој е единствената смисла која само тој може да ја оствари.

Како што е веќе споменато, човекот има одредено предразбирање за смисла односно, самото прашање за смисленост во животот го претпоставува неговото постоење. Во препознавањето на сопствената животна смисла Франкл го гледа феноменот совест, како работна и конкретна помош на човекот во остварување на сопствена егзистенција. ,,Смислата не само да мора туку и може и да се најде, а во тражењето на смислата човекот го води совеста. Накратко совеста е орган на смислата. Совеста може да се дефинира како способност да го осетиме неповторливата и единствена смисла која се крие во секоја ситуација''.[20]

[20] Виктор Франкл (1943), Бог за кој не сме свесни стр.88

Така за Франкл совеста и смислата се несомнено упатени едно на друго. Логотерапијата како практична метода на психотерапевското работење, поради тоа може да биде сфатена и како терапија која во својата примена настојува човекот да се освести за феноменот совест како средство за негово оздравување. Поради тоа на одреден начин терапијата со смисла може да се разбере и како терапија на совест всушност поради важната поврзаност помеѓу совеста и смислата. Каков карактер е совеста односно како се доаѓа до нејзино дејствување и на кој начин таа е поврзана со смислата?

Во психологијата станува збор за концепт кој има различни значења. Она што е заедничко е дека тоа е реакција на поединецот на различните морални принципи и норми присутни во средината во која се наоѓа. Се однесува на когнитивните процеси, во смисла на познавање и препознавање на норми на однесување, вреднување на сопствените постапки; стремејќи се да дејствувате за да бидете ценети како морално достојни, како и емоционалните процеси присутни во чувство на одговорност, грев и каење.[21] Совеста е систем на интернализирани морални правила за тоа што е добро, праведно и духовито, а што не е. Врз основа на овие морални норми се проценува до кој степен реалните или замислените постапки се точни или неточни.“ [22] Општо земено, совеста за психологијата е нешто што се формира во однос на правилата на средината во која живееме (семејство, општество, култура, религија) во која се развива една личност. Во зависност од теоријата, совеста е или интернализиран состав на вредности на сопствениот татко, или состав на вредности усвоен од личност заснована врз принципите на класично и оперативно условување, каде што одредени однесувања биле наградени, а други барале да бидат изгаснати.

Смислата е значи нешто што чека своја реализација. Тоа што му овозможува на човекот да ја насети, предвиди и антиципира конкретната смисла во конктретната животна ситуација е совеста. Таа е како орган на смислата, таа

[21]Гордон Блер Траслер, Косциенца, Вилхелм Арнолд, Ханс Јирген Ајзенк, Ричард Меили, Речник на психологијата (1996), Сан Паоло Синисело Балсамо

[22] Славко Кљаиќ, Борис Пец, Психологиски речник, (2005) Наклада Слап, Јастребарско

која управува со човечките одлуки, но во исто време и сама доаѓа под влијание на тие исти одлуки и е како секоја одлука на човековото самообликување.[23]

Можноста за самообликување остава простор и за грешки може да се случи органот на смисла да погреши и да се стреми кон лажни вредности и така човекот да нема никогаш апсолутна сигурност по прашањето на совеста. Тоа не не изоставува од одговорноста и повикувањето на совеста туку не упатува на покорност, бидејќи човекот сé до последниот момент на здив нема да биде сигурен дали го исполнил смисолата на сопствениот живот. Иста така не значи дека не постои објективна вистина туку само тоа да човекот не може со сигурност да знае дека тој всушност е сопственик на таа вистина.[24]

Франкл во совеста препознава неоспорен авторитет кој човекот е должен да ја следи. Како егзистенцијален феномен, поточно како прав феномен кој стои во основата на човекот како личност, таа и самата припаѓа под сите влијанија на човековата егзистенција, било да станува збор за генетски или културолошки предиспозиции, како и во сите видови на научени однесувања, бидејќи низ својата работа и дела човековата совест доаѓа под влијание на истите тие дела. Можноста за нејзиното самообликување не го смалува нејзиниот авторитет туку ја нагласува човековата одговорност наспорти неа односно, наспорти своите сопствени одлуки и дела. Со тоа делумно се прекинува нејзината автономија во смисла за независна психо-физичка човекова вистина, но во исто време уште еднаш се истакнува човековата целина и интегритет односно, поврзеност на сите човечки димензии во една единствена целина.

Од ова произлегува дека човекот својата егзистенција односно, смисла може да ја оствари единствено со постојана отвореност во светот во кој живее, а задача на совеста е да го повика човекот на постојан раст и однос со светот и личностите кои го опкружуваат. Таа е динамички процес кој потполно ја вклучува човековата субјективност и објективност кон светот кон кој човекот е насочен и во кој човекот ја остварува човечката автентична егзистенција. Совеста на тој начин

[23] Мара Ромити, (1992) Потрага за смисол стр.81
[24] Виктор Франкл (1943), Бог за кој не сме свесни стр.89

е егзистенцијален феномен кој не може понатаму да се анализира. Човекот доколку сака понатаму да донесува сопствени автентични одлуки и спрема нив да ја насочува својата работа неопходно мора да ја почитува и уважува својата совест како темел на сопственото постоње. Автентичната егзситенција односно, делата кои произлегуваат од таа духовна димензија не се рефлексибилни и не можат да се анализираат бидејќи егзситенцијата е прафеномен и исто така поединитe аспекти на егзистенција како што се совеста и одговорноста не можат да се анализираат и редуцираат.[25]

Совеста е ирационална, ,,алогична'' или уште подобро предлогична. Односно како што постои предзнаење и предлогично сфаќање на суштината, која онтолошки му предходи, така постои и предморално сфаќање на вредностите, кои по својата суштина – му преходи на секој личен морал, тоа е всушност совест.[26]

Всушност тоа претчувство или интуиција на тоа што треба да се оствари дава да се разбере дека таа антиципација е од духовен карактер и се случува во момент на визија која човекот ја има за случувањата во иднина.[27]

Вистинската егзистенциска личност или длабоката духовна личност како што Франкл ја разбира во суштина е несвесна, бидејќи човекот како носител на духовните суштини потполно се внесува во она што го прави.

Освен интуитивноста како уште едно својство на совеста се истакнува креативноста која исто така сведочи за динамичкиот карактер на совеста. Всушност не ретко може да се случи совеста човекот да го упати на дејствување кое е во спротивност од она што му го наметнува општеството или средината во која живее како што исто така може да го упати на откривање на единствената смисла која е во спротивност со веќеприфатените општи вредности.[28]

За ова може да посведочат сите оние тоталитарни состави, кои настојувале да го сведат човекот на објект на извршување на наметанти вредности, а против

[25] Виктор Франкл (2010), Човековата потрага по смисол стр.31-32.
[26] Виктор Франкл (2010), Човековата потрага по смисол стр.34.
[27] Виктор Франкл (2004), Логотерапија стр.78
[28] Виктор Франкл (1969), Смисол и вредности за постоење стр.77

кои човекот длабоко во својата душа се бунтува неретко и по цена на сопствениот живот. Исто така денеска во постмодерното време може да се препознатаат неопходноста на поновото откривање и препознавање на совеста како важен елемент на човековата независност.

За совеста да се препознае како основна човекова насока во изградбата на сопствената егзистенција, а со самото тоа да се препознае како неопходен закон во човековата општествена благосостојба потребно е да им се посвети адекватно внимание и во самиот процес на одгледување. Доколку општеството сака да изгради одговорни членови сосема јасно е да се грижи околку одгледувањето, а совесното дејствување треба да биде на прво место. ,,Живееме во време на чувство на бесмисленост. Во тоа време наша задача на одледување не е пренесување на знаење туку истакнувајќи ја совеста дека човекот може да распознава барања кои се кријат во поедини ситуации.

Во време кога десетте заповеди за многу луѓе ја губат својата безусловна важност, човекот мора да биде способен да ги распознава илјадниците заповеди кои се кријат во илјадници ситуации со кои се соочува со животот. Така неговиот живот повторно ќе му изгледа не само смислен туку и тој тогаш ќе постане имун на конформизам и на тоталитаризам, бијдеќи единствено будната совест го прави способен да се спротистави, да не подлегне на конформизам и да не се свитка под тоталитаризмот. Одгледувањето денеска е повеќе од било кога одгледување за одговорност. Живееме во богато општество – не само материјално богатство туку и богатство на информации, експлозија на информации. Сé повеќе и повеќе книги и спиаснија се собираат на нашите маси. Нас не поплавуваат сé повеќе дразби и тоа не само сексуално. Сака ли човекот во тие поплави на дразби преку масмедиумите да ги одражи тогаш мора да знае што е важно, а што не е важно – со еден збор што има смисла, а што нема.[29]

Сосема јасно произлкегува дека прашањето за совеста е прашање коешто се однесува и на психологијата односно, на човековото духовно здравје, а не само на прашањето кое се занимава со религија односно, морал. Самото споменување

[29] Виктор Франкл (1943), Бог за кој не сме свесни стр.91

на духовната димензија во проучувањето на човекот прави да без довлно критичко размислување само по тебе дека е повеќе сметеано за религиозна проблематика отколку за психолошка. Од друга страна религијата е неодвоиво поврзана со моралот па затоа е и разбирливо насочувањето на прашањето на совеста према религијата односно моралот.

Кога станува збор за прашањето на совеста и односот спрема религиозноста и самиот Франкл јасно ја разграничил психотерапевската пракса и целта на нејзиното делување од целите кои во себе ги содржи религиозната пракса. Всушност цел на религијата е вечно спасување на човекот додека психотерапијата се занимава со човековите земјени проблеми и му го овозможува она што се нарекува психичка благосостојба на човекот. ,,Очигледно е дека целите на психотерапијата и религијата не стојат на исто ниво: Нивото на душевното оздравување е сосема различно од нивото за спасот на душата. Религиозната димензија е поголема и посепфатна од димензијата на која се наоѓа психотерапијата. И пробивот во оваа повисока и посеопфатна димензија не се случува на ниво на знаење (и наука), туку на ниво на вера “[30]

Логотерапијата односно, прашањето за совеста и религијата сепак имаат заедничка точка, а тоа е прашањето за смислата на човечкиот живот. На тој начин се надополнуваат, а не спротиставуваат. Всушност ако зборуваме за фактите кои се последица на следењето на совеста, религиските барања, последиците кои таквите факти ги имаат за човечкиот живот еднакво можат да бидат ,,логотерапевтски'' односно, на човекот може да му помогнат во осмислувањето како на животот така и за сите животни ситуации, вклучувајќи и патење. Но без разлика што логотерапијата и религијата се пронаоѓаат како надоплнувачки моменти во проучувањето на феноменот човек, неопходно е да се задражат границите во кои секој поединечен пристап во себе содржи, всушност поради дофаќање на сеопфатниот поим и разбирање на самата вистина за човекот. Како што човековата слобада мора да биде цврста и нераскинлива, така мора да биде цврста и слободата на истражување со можност да добиените резултати дојдат до

[30]Виктор Франкл (1943), Бог за кој не сме свесни стр.78-79

противречност со верската вистина. Бидејќи само со такво милитанско истражување може да се роди триумф кој се состои во вклучување на слободните од спротиставените сопствени во врска со верската вистина која тие резултати ги надвладува.[31]

16.1 Улогата на совеста во човековата потреба за смисла

Тука се настојува да се објасни улогата којашто совеста ја има во логотерапијата на темелот на егзистенцијалната анализа насочени на антрополошкото проучување на човекот со феноменолошко-егзистенцијална метода, Франкл доаѓа до заклучок дека духовната димензија е темелна димензија на човековото постоење, таа човекот го прави човек. Всушност поради таа духовна димензија се наметнува прашањето за смисла на сопственото постоење.

За да одговори на ова прашање и го исполни смислата на својот живот, човекот е упатен на остварување на вредности кои се од универзално значење со кои човекот мора да се соочи. Франкл разликува три категории на вредности: создавачки, искуствени и вредносни ставови кои ги остварува во конкретни животни ситуации. Ја исполнува смислата и ја остварува својата егзистенција. Недостатокот на неисполнетост со смисла создава во човекот предиспозиции за различни психички пречки.

Тоа што на човекот му помага да ја препознае смислата е совеста, која Франкл ја дефинира како орган на смисла. Таа е прав феномен кој потекнува од духовната димензија и која понатаму не може да се анализира. Совеста и смислата се толку нераскинливо поврзани и испреплетени една со друга. Нејзини карактеристики се интуитивност и кративност што на човекот му овозможува да го насети, да ја препознае единствената смисла која се крие во одредена ситуација. Поради тоа и прашањето за совеста е неизставено во размислувањето за психичкото здравје на човекот и можностите за негово лечење.

[31] Виктор Франкл (1943), Бог за кој не сме свесни стр.75

17. Смислата како лек

,,Сив е утрешниот мрак околу тебе, сиво е и небото, сив е снегот, сива е и облеката која ја носиме на нас, сиви се и нашите лица. Уште еднаш го започнуваш својот дијалог со драго суштество или можеби по илјадити пат започнуваш да лелекаш и на небото му ги праќаш своите прашања. По илјадити пат ја бараш смислата на своите маки, своите жртви и во последниот момент против смртта која те зафаќа, чувствуваш како духот ти продира помеѓу неутешниот и бесмисленият свет...''.

Францускиот филозоф Габриел Марсел го нарекол Виктор Франкл ,,Емисар од друг свет'', затоа што бил личност која зрачела со смиреност и самоконтрола.

Фиктор Франкл бил љубопитен и уште од малечок бил заинтересиран за луѓето и нивните животи, односи и уште од четвртата година ја посаклувал професијата психијатар. По една година од дипломирањето лично се запознал со Фројд со кој вршел интезивна кореспонденција, иако лично се чувствувал поблизок со идеите на Адлер. Кон крајот на 20-те воспоставил нов термин ,,логотерапија'' под кој одржал многу забележителни и посетени предавања.

,,Не се прашува човекот за смислата на животот туку животот на него му поставува прашања на кој треба да одговори. А вистина се наметнува сама по себе и не и треба посредник.''[32]

Во текот на триесетите години, изгледало дека успехот ќе продолжи да пристигнува како на лента. Стекнатиот докторат по медицина, именувањето во асистент и на крај отворањето на својата пракса за неврологија и психијатрија во 1937 година пресечени се од силата на идеологијата на Третиот Рајх. Трупите на Хитлер ја припоиле Австрија, а Франкл, иако поседувал иселеничка виза за САД, загрижен за своите постари родители, дозволува визата да истече и стоички подлегнува на виорот на мрачната судбина.

Како на интелектуалец му била овозможена една лажна шанса: поставен е за шеф на невролошкото оделение во болницата Ротшилд, иако на многу Евреи

[32] Виктор Франкл (2010), Човековата потрага по смисол

им ги спасил животите со поствување на лажни дијагнози. Но, во 1942 година кога се оженил заедно со сопругата, мајката, таткото и братот бил упасен и депортиран во концентрационен камп во Терезинштад. Таму татко му умрел од глад, а мајка му и брат му биле убиени во Аушвиц во 1944 година, а саканата жена со која не му било судено да живее ни среќно ни долго, умрела во Берген-Белсен пред завршувањето на војната.

Франкловата верба дека еден ден ќе продолжи да живее со најмилите како и кариерата која се покажала способна за спасување на неговите пациенти, ја одражувала неговата надеж во најбезнадежните ситуации во кои некое човечко суштество би се нашло.

По ослободувањето од неговиот логор (каде преживеал тешка форма на треска) и по неговото враќање во Виена, Франкл бил скршен од сознанието за судбината на неговите најблиски. Сосема сам во светот, тој нашол сила да продолжи на некој натприроден начин, извлекувајќи многу далекусежни и трансформативни заклучоци од ужасот што го преживеал. Реконструирал некои од неговите прекинати дела од сеќавање, а за само 9 дена ја издиктирал и неговата клучна книга „Човековата потрага по смисла“, која до неговата смрт е продадена во девет милиони примероци. Од љубопитност, тој ги започна своите терапевтски сесии со пациентите со прашањето „Зошто не се убивте?“. Нивните одговори му дале понатамошни упатства во процесот на лекување и му помогнале во него да созрее индивидуалистичка слика за лицето на чие закрепнување работи. Во 1992 година, во негова чест бил основан Институтот Виктор Франкл, а пет години подоцна, оставајќи му големо наследство на светот, за кого се надевал дека никогаш повеќе нема да помине низ она низ што поминал, починал во мирот на неговата тешкостекната старост.

,,Во човекот не може да постои нешто како религиозен нагон, ниту за општеството, хигиената, најпрво е потребна рамнотежа, состојба без напнатост.

За здравјето на човекот неопходно е состојба на тежнеење и борба за цел кој е достоен'.[33]

Психолошкиот пристап на Френкл неофицијално се нарекува и „трета виенска психотерапија во Виена" - покрај психоанализата на Фројд и индивидуалната психологија на Адлер. Од овие двајца великани кои на свој начин придонеле за титулата „психолошка Мека", град-скапоцен камен во Централна Европа. За методот на Франкл се вели дека се разликува првенствено по тоа што учењето на Фројд се заснова на волјата за задоволство, а на Адлер (на Ниче) волјата за моќ. Логотерапијата, од друга страна, е одраз на волјата за смисла, ја истражува свеста на пациентот наместо минатото, го крши егоцентризмот и се обидува да ги елиминира сите „маќепсани кругови" кои во голема мера се основа на повеќето неврози.

Во својот нацрт за логотерапијата, Франкл забележува дека смислата не произлегува од човечкота егзистенција, но егзистенцијата се соочува со него, го открива. Ова барање на вредности не воспоставува состојба на рамнотежа и духовен мир, туку напнатост - но, таква состојба што е предуслов за суштински мир и ментално здравје. Наведувајќи го својот случај на логораш на кој му е одземен ракопис на дело и чија неизгаслива желба е да го напише повторно била подлога за реживување, тој ја прогласува напнатоста помеѓу она што веќе сме и она што можеме и треба да бидеме, главниот фактор во оваа позитивна нерамнотежа. Состојбата на непродуктивна хомеостаза (биолошка рамнотежа) претпоставува ноо-динамика, негов термин за ова ментално „нишало" помеѓу два пола, човекот и смислата.

Еден од примарните поими на логотерапија е „егзистенцијален вакуум". Создаваќи своја лична верзија за природата, културата и цивилизацијата и трасирајќи пат кон посебна еволуција, човекот изгубил некои инстинкти и основни нагони и добил многу кршлива и несигурна можност за избор. Друга загуба што довела до појава на егзистенцијален вакуум, смета Франкл, е слабеењето на традицијата како механизам на кој се потпира однесувањето. Бидејќи тие повеќе

[33]Виктор Франкл (2010), Човековата потрага по смисол

не постојат како упатства за акција, осквернавениот човек прибегнува кон конформизам како замена за инстинктот и го прави она што другите го прават, или до тоталитаризмот, замена на традицијата и го прави она што се очекува од него. Досадата, како зло на постмодерниот свет и зголемената динамика на животот, е начинот на кој се манифестира овој специфичен вакуум. Покрај тоа, Франкл предупредува на маскирани појавни форми на волја за моќ во форма на волја за пари или пренагласена сексуалност, евтина форма на волја за уживање, како начини да се компензира за неподносливата празнина на животот.

„Човек не се прашува за смислата на животот, но животот му поставува прашања на кои треба да одговори. А, вистината се наметнува и не и треба медијатор “.[34]

Тој беше еден од најгласните и најелоквентните критичари на т.н. пандетерминизам - претпоставки за тогаш доминантните психолошки струи дека сите луѓе на глобално ниво се подеднакво наменети за животните предизвици и можности. Современите „општества на индустриско доба“ се изградени врз основа на оваа политика „една големина одговара на сите“, заснована на строги, предодредени определби кои, во име на интегритетот на општеството, им се наметнуваат на идните генерации на луѓе чијашто посебност е или занемарена или намерно игнорирана и потисната. Во таа смисла, логотерапијата е крајно индивидуалистичка и го признава и подразбира правото на самоопределување. Под ова светло, самата дефиниција за смислата на животот не може да биде општа - не само што значењето се разликува од личност до личност туку се разликува и кај поединецот од една до друга возраст, па дури и од ден на ден. Логотерапијата на тој начин станува само алатка за откривање на спектарот на смисла и понудени вредности што не наметнуваат решенија, предупредувајќи го човекот за неговата одговорност, пред сè, кон себе и самонадминување, наместо кон самореализација, нешто колку е понедостижно толку повеќе се трудиме околу него и настојуваме дури и ако се прогласи за доволна цел.

[34] Виктор Франкл (2010), Човековата потрага по смисол

После сé, логотерапијата нагласува три почетни точки за постигнување на смисла: достигнување, доживување на вредност и страдање. Под втората точка, доживувајќи ги вредностите, Франкл најмногу мисли на смислата што обезбедува љубов и ја цени суштината на друга личност, како начин таа да се разбере до самата срж. Во љубовта се забележуваат скриените потенцијали на личноста која е предмет на љубов и во која со будење на свеста преку љубовта тие потенцијали да ги спознае и оствари. Исто така, ако на страдањето му се даде смисла - особено смислата на жртвата - тоа престанува да страда. Во самиот корен на логотерапијата не лежи потрагата по начини да се избегне болка, бидејќи болката се сфаќа како неизбежен, составен дел од животот, чија цел исто така треба да се разбере. Франкл отворено се спротивставува на широко распространетиот став дека крајната цел на постоењето на секоја индивидуа е максималниот износ на среќа - тој вели дека ова дава многу негативна конотација на состојбата на несреќа и создава општа социјална клима во која луѓето со страдање се гледаат со одбивност и непожелност, а тие сами својата состојба ја сметаат за понижувачка.

Единствената школа за лекување на Френкл, храбри и теши, но ги отфрла илузиите и не ја разубавува реалноста. Почитувајќи и повикувајќи на признавање на неизбежноста на минливоста на животот, логотерапијата не е песимистички туку чист активистички систем. Конечната судбина на сите нас, одредена од распаѓањето на нашата биологија, не значи ништо - она што е навистина минливо се шансите за живот. Ако ги користиме и ги предадеме на складиштето од минатото, тие се безбедни од смрт. На нас е само одговорноста да постапуваме така со времето кое ни е дадено.

17.1 Ноогена невроза

Не треба да се биде љубител на психологијата за да се запознаете со невроза, доволно е да се биде љубител на филмовите за Вуди Ален. Друго прашање е дали разбирате што значи тој поим.

Некој кој има симптоми, како што се: анксиозност, депресија, опсесивно однесување, опсесивни мисли, веројатно ќе биде означен како навротичен. Но,

има уште повеќе. Меѓу симптомите на невротизмот може да се најдат и ,,чувството на вина, завист, бес и анксиозност'', луѓето со тенденција да бидат ,,посебно остливи на стрес'' во животната средина, луѓето кој секојдневните ситуации ги доживуваат како заканувачки, тие за кој ,,тривијалните фрустрации може да доведат до очај, се самосвесни и срамежливи''. Невротизмот значи ,,долгорочна тенденција'' да се биде во негативна емоционална состојба.

Можеби поради тоа што премногу опфаќа, терминот престанува да се користи. Тоа што некогаш се нарекувало невроза денеска се нарекува депресивно пореметување или анксиозност.

Бидејќи психолозите денеска не зборуваат за неврозата, зборувањето за неа би било неважно, да не е фактот дека постојат причини за невроза и понатаму животот. Се променил само јазикот.

Значи за да би разбрале што Франкл подразбира под ноогена невроза и за нејзините причини, мораме да ја споредиме со психолошката невроза и нејзините причини.

Причината за психолошка невроза е психолошки конфликт или конфликт помеѓу свесното и несвесното ниво на нечиј ум. Некој може рационално да знае дека не треба да се плаши од секое куче што ќе го види, затоа што бил нападнат од куче кога бил мал, тој носи несвесен страв. Овие нерешени тензии се манифестираат на различни начини.

Ноогена потекнува од зборот (noös) , или дух на личноста (т.е способност за автономно одлучување и внатрешна мудрост) и потполно се разликува од автоматските несвесни рефлекси, инстинкти или логика.

Ноогената невроза може да манифистира исти симптоми на анксиозност или депресија како и психолошката невроза. Неврозата не може да се одреди само со симптоми, бидејќи не секоја фрустрација или напнатост се знак за патолошки конфликт.

Франкл донесува случај на терапевт кој се обидува да убеди човек дека неговата фустрација на работа која произлегла од кавга со татко му, а всушност човекот бил фрустриран затоа што тоа не било право место за него и кога ја напуштил својата работа станал посреќен.



Слика 2 : Ноогена невроза
Figure 2: Noogenic neurosis

Кога причината што не сте задоволни со вашиот живот е затоа што треба да правите нешто друго освен она што го правите сега, фрустрацијата е всушност здрав знак.

Преиспитувањето па дури и очајот од невредливиот живот, потекнуваат од здравиот интерес за смисла во животот и исполнување, каде вашите внатрешни желби може да пронајдат излез.

Затоа следниот пат кога сте вие или некој кого знаете скарани и фрустрирани, немојте да претпоставувате и копате како би пронашле несвесен

психолошки конфликт. Дел од процесот на проценка мора да биде утврдување дали причината е психолоша или ноолошка. [35]

17.2 Човек заробен во ,,егзистенцијален вакуум''

Виктор Франкл во логотерапискиот речник на книгата ,,Човековата потрага за смисла'' зборува за егзистенцијалниот вакуум. Зборува за широко распостранетиот феномен на 20 век кој е последица на двостраното губење кој човекот морал да го претрпи откако навистина постанал човечко суштество. На почетокот на историјата човекот изгубил некои темелни животнски инстинкти кои го сопираат и го осигуруваат однесувањето на животните. Таквата сигурност за човекот е засекогаш недостапна. Човекот е присилен на одлучување. Освен тоа во поновата историја човекот претрпел уште еден губиток, оној традицискиот. Традицијата која се потпирала на неговото однесување сега постојано слабее. Веќе нема инстинкти, ни традиции кои би му рекле што треба да работи. Човекот кога тогаш ни сам не знае што би сакал да работи. Наместо тоа може да работи тоа што другите го работат (конфорнизам) или да го прави она што другите од него очекуваат (тоталитаризам).

Егзистенцијалниот вакуум воглавно се манифестира како состојба на досада. Во тој дел Франкл се повикува на изреката на Шопенхауер кој рекол дека човештвото веројатно е осудено на вечно колебање помеѓу две крајности - тешкотија и досада. Франкл предупредува дека овие проблеми ќе постанат сé посериозни бидејќи многу не ќе знаат што ќе работат со новонастанатото слободно време. Објаснува како човек кој нагло останал без својта работна задача и испаднал од забрзаниот живот на кој навикнал, може да падне во депресија. Раширениот феномен како депресија, зависност и агресија може да се сфатат дури кога ќе се воочи егзистенцијалниот вакуум кој се крие во нивната позадина.

[35] Резиме на човековото барање на смисол, стр. 123-125

17.3 Логотераписко советување

Логотераписко советување претставува запознавање на себе си низ логотерапискиот пристап преку индивидулана или групна терапија.

За кого е наменета? Логотерапиското советување е наменето за личностите кои сакаат да постанат свесни за она што го чини нивниот живот смислен, како поедноставно да ги совладаат животните препреки, да ги откриваат своите неискористени потенцијали и подобро да се соочуваат со себе и околината во која се наоѓаат.

17.4 Лечење со смисла во индиведуална и групна работа

„Од рушевините најмногу се гледаат ѕвездите''- Виктор Е Франкл

Третиот Виенски психотераписки процес кој го развил и втемелил Виктор Е Франкл е базиран на учењето за смислата под името егзистенционална анализа или логотерапија, насочена кон животот кој е вреден да се живее со човековото лично однесување кон конкретниот живот. Логотерапијата претставува практичен насочувач и внесувач во процесот на досегнатите сознанија.

- За кого? Во тоа се наоѓа човечкото постоење, потрага по човечкиот дух.
- Зошто? Разбирање на временските случувања, животни содржини.
- Како? Подредување на работите, правилно постапување со истите, животни околности.

„Смислна животот е на животот да му се даде смисла“

,,Кога не можеме да ја менуваме ситуацијата во која се наоѓаме, придизвикани сме да се менуваме самите себе...''. – Виктор Е Франкл.

Има многу истражувања за поддршка и употребата на логотерапија во групи. Упатството и на по**е**динците и на групите за нивото на одговорност, слобода и вредности, а може да помогне на пациентите да се намали нивното страдање и да се подобри нивната психолошка благосостојба.

Кога се споредува ефикасноста на гешталт и логотерапија во групно опкружување на разведени жени, логотерапијата ќе обезбеди значително позначајно намалување на депресијата, анксиозноста и агресијата (Јусефи, 2006).

18.Групна терапија

Групната терапија е лабаво дефинирана како да има повеќе од еден клиент третирани во исто време од најмалку еден терапевт. Некои групи ќе имаат повеќе од еден терапевт; ако е така, најчесто двајца терапевти и се обраќаат на групата истовремено и многу ретко повеќе од тоа.

Некои од темите кои се обработуваат на групната терапија се:

- слика за себе и пристап кон различните димензии во човекот;
- слободна волја, волја за смисла и смисла за животот (што може да му дадат на светот низ креативност, што може да примат од светот низ искуство, што им донесува промената на светот);
- сите мои избори;
- феноменот љубов;
- одговорност (совест, слобода и верба);
- судбинско подрачје и подрачје на слободата;
- гордата моќ на духот;
- кризата во сите свои нијанси;
- смисла на живот.

Големините на групите може да варираат во зависност од типот на групна терапија што се користи. На пример, терапија за парови, тип на групна терапија која обично третира романтични партнери, се состои од два клиенти (најчесто), додека одредени типови на групи, како што се групите за злоупотреба на супстанции може да вклучат 10-12 клиенти на сесија. Истражувачите кои ја проучуваат ефективноста на групната терапија генерално препорачуваат дека идеалниот максимален број клиенти во групата е некаде помеѓу 6 и 12, сепак, некои групи имаат уште поголем број клиенти во себе.

Има голем број на предности да се вклучи во групна терапија. Сепак, важно е да се напомене дека многу од овие предности ги претставуваат вистинските јаки страни на групниот процес, наспроти обидот да се направи и оцени споредбата дека групната терапија е подобра од индивидуалната терапија.

Групната терапија нуди неколку предности:

- Групната терапија ги уверува поединците дека не се сами и дека другите поединци делат слични проблеми и борби. Познатиот психијатар д -р Ирвин Дејвид Јалом, еден од признатите претставници на групна терапија, ова го нарекува принцип на универзалност.
- Групната терапија нуди можност и да добивате поддршка од другите и да давате поддршка на другите. И овие два поими се важни во третманот. Добивањето поддршка од другите е дел од поврзаноста или терапевтскиот сојуз што се јавува во групи, додека давањето поддршка на другите овозможува раст и учење.
- Терапевтскиот сојуз што се јавува во групи е поширок од сојузот што се јавува во индивидуалната терапија. Ова овозможува вградување на многу различни гледишта.
- Групната терапија им помага на поединците да развијат вештини за комуникација и вештини за социјализација и им овозможува на клиентите да научат како да ги изнесат своите проблеми и да прифатат критики од другите.
- Групната терапија им овозможува на поединците да развијат самосвест слушајќи ги другите со слични прашања.
- Споделувањето на искуствата со други со слични проблеми честопати е само по себе терапевтско.
- Групната терапија обезбедува широка заштитна мрежа за поединци кои инаку може да се двоумат да разговараат за своите чувства, перцепирани слабости итн.
- Поединците во групна терапија можат да ги моделираат успешните однесувања на другите поединци кои поминале низ слични искуства.

Моделирањето е форма на учење каде што поединците учат преку копирање или имитирање на постапките на другите.

- Групната терапија е обично поевтина од индивидуалната терапија.



Слика 3: Групна терапија
Figure 3: Group therapy

Недостатоци на групната терапија се:

- Клиентот не е во фокусот на вниманието. Во многу групи, се чини дека се применува старата поговорка „р'ѓавото тркало добива маснотии“. Нивото на интервенција не е толку фокусирано и интензивно за ниту едно лице како во индивидуалната терапија.
- Нивото на доверливост во групите е помалку сигурно отколку во индивидуална терапија. Иако генерално им се укажува на членовите на групата дека информациите и настаните што се случуваат во групата треба да бидат доверливи и да се споделуваат само со членовите на групата за време на терапијата, потенцијалот за нарушување на доверливоста е далеку поголем во групната терапија.

- Поимот за општествено претерување е проблем со сите членови на групата. Некои поединци во групата всушност не прават промени, туку едноставно се возат на успехот на другите. Групите може да им овозможат на немотивираните лица да ги сокријат своите проблеми и да избегнат одговорност.
- Иако терапевтскиот сојуз е поширок, тој не е толку фокусиран и силен во групната терапија како што е во индивидуалната терапија.
- Групите обично се среќаваат во одредено време. Има помала можност да се вклопи терапијата во личниот распоред.
- Групната терапија може да биде несоодветна за одредени типови на лица, како што се индивидуи кои се крајно асоцијални, екстремно срамежливи, импулсивни, пасивно-агресивни, психотични итн.

Понекогаш, одредени сојузи се формираат во групи, и овие подгрупи ги таргетираат и оцрнуваат другите членови на групата. Искусен и компетентен терапевт е во состојба да избегне такви сојузи што се штетни за целокупната група; сепак, неизбежно е одредени поединци во групата да се идентификуваат посилно еден со друг и да не се идентификуваат со другите членови.

Има голем број на предности за вклучување во групната терапија. Сепак, важно е да се напомене дека многу од овие предности ги претставуваат вистинските јаки страни на групниот процес, наспроти обидот да се направи и оцени споредбата дека групната терапија е подобра од индивидуалната терапија.

19. Индивидуална терапија

Индивидуалната терапија се состои од терапевтска ситуација кога еден поединец (наречен клиент за целите на овој напис) е вклучен во терапевтскиот процес со најмалку еден терапевт. Терапевт може да биде секој професионално обучен за употреба на терапија, вклучително и психолог, социјален работник, советник, психијатар, брачен и семеен советник итн.

За целите на овој напис, ние ќе го дефинираме терапевтот како некој што има добиено формална обука во терапија и е лиценциран од државата, што ја

практикуваат за да прави терапија. Така, терапијата се разликува од добивање совети од пријатели, семејство, познаници итн. Бидејќи тоа е професионална услуга што ја обезбедува обучен професионалец.

Предности на индивидуалната терапија:

- Доверливоста на прашањата на клиентот најлесно се одржува во индивидуалната терапија.
- Клиентот добива индивидуално внимание од терапевтот и тоа му овозможува на терапевтот да биде темелен во разбирањето на специфичните проблеми на клиентот и во развојот на индивидуализиран пристап за помагање на клиентот.
- Нивото на анализа и третман може да биде многу поинтензивно и сеопфатно во индивидуалната терапија во споредба со групната терапија.
- Темпото на терапија може да се прилагоди на специфичниот клиент. Може да се забрза во случаи кога клиентите можат да се справат со пофокусирани и поинтензивни интервенции или може да се забави во случаи кога на клиентите им треба време да се прилагодат и полека да се движат.
- Терапевтскиот сојуз, кој се однесува на работниот однос помеѓу клиентот и терапевтот, е најсилен во индивидуалната терапија. Истражувањата што ги истражуваат компонентите на ефективната терапија постојано укажуваат дека терапевтскиот сојуз е клучна компонента на успешна терапевтска интервенција.
- Индивидуалната терапија овозможува развој на самосвест преку дискутирање на прашања и добивање повратни информации од терапевтот.
- Сесиите за терапија може да се организираат прилично брзо, доколку е потребно.
- Индивидуалната терапија овозможува развој на комуникациски вештини кај поединци на кои им е потребна помош со овие вештини.

Недостатоци на индивидуалната терапија се:

- Индивидуалната терапија е обично поскапа од групната терапија.
- Некои клиенти може да имаат силна потреба да се идентификуваат со други лица кои споделуваат слични проблеми/прашања. Оваа потреба најдобро може да се одговори во групна ситуација.
- Клиентите во индивидуална терапија треба да бидат мотивирани и очигледно се во центарот на вниманието. Клиентите кои не се посветени на промена, извршување на работата и примена на принципите научени во терапијата, може да се борат кога се во центарот на вниманието.
- Истражувањето ја поддржува идејата дека индивидуалната терапија е генерално ефикасна за лекување на скоро сите различни психолошки нарушувања, состојби и проблеми што генерално се решаваат во терапевтска средина.



Слика 4: Индивидуална терапија
Figure 4: Individual therapy

Што е подобро?

Одговорот на прашањето „Што е подобро: групна или индивидуална терапија?“ всушност е релативно јасен: „Ниту едно“. И двете имаат предности и недостатоци кои се соодветни за специфични типови на поединци и за специфични проблеми.

Општо земено, истражувањето открива дека и групната терапија и индивидуалната терапија се релативно еквивалентни во нивната ефикасност во решавањето на голем број прашања. Така, не постои вистински одговор на прашањето што е подобро.

Ова е индивидуален избор што може да го направат клиенти кои се способни да ги испробаат двата вида терапија и сами да одлучат што е најдобро за нив.

Најдобро сценарио е да се обидете и да се вклучите во двата вида терапија истовремено. За жал, ова може да биде релативно скапо и да и одземе време на некои поединци.

Како и да е, двата вида на терапија имаат предности и недостатоци. За кој вид ќе се одлучи поединецот е личен избор што зависи од личните прашања, целите и видовите на терапевтот/групи што се достапни.

20. Истражување

Со цел да се докажат целите и хипотезите на овој магистерски труд спроведено е истражување за смислата на живот кај луѓе на различна возраст, од 18 до 80 години, со различни професии, во согласност со логотерапевските претпоставки на Виктор Франкл. Изборот на испитаници беше направен по случаен избор, но беа земени предвид и релативните варијабли: пол, возраст и степен на образование.

21. Предмет на истражување

Предмет на истражувањето е присуството на смисла кај различни возрасни групи и различни професии.

Смислата на животот може да се дефинира како спознание на редот и целта во личната егзистенција со тежнеење кон целите кои се вредни за работата, нивно остварување, проследено со чувства на исполнетост.

22. Цели и задачи на истражувањето

Основни цели и задачи на истражувањето е да се испитаат испитаниците како ја доживуваат својата професија и да се испитаат испитаниците колку поимот смисла е присутен во нивниот живот.

23. Варијабли во истражувањето

Истражувачките варијабли[36] во интерес на истражувањето се: смисла, пол, возраст, професија, степен на образование. Во истражувањето се користат зависни и независни варијабли.

Зависни варијабли се:

-професија (студент, физички работници, административни работници);

-смисла.

Независни варијабли се:

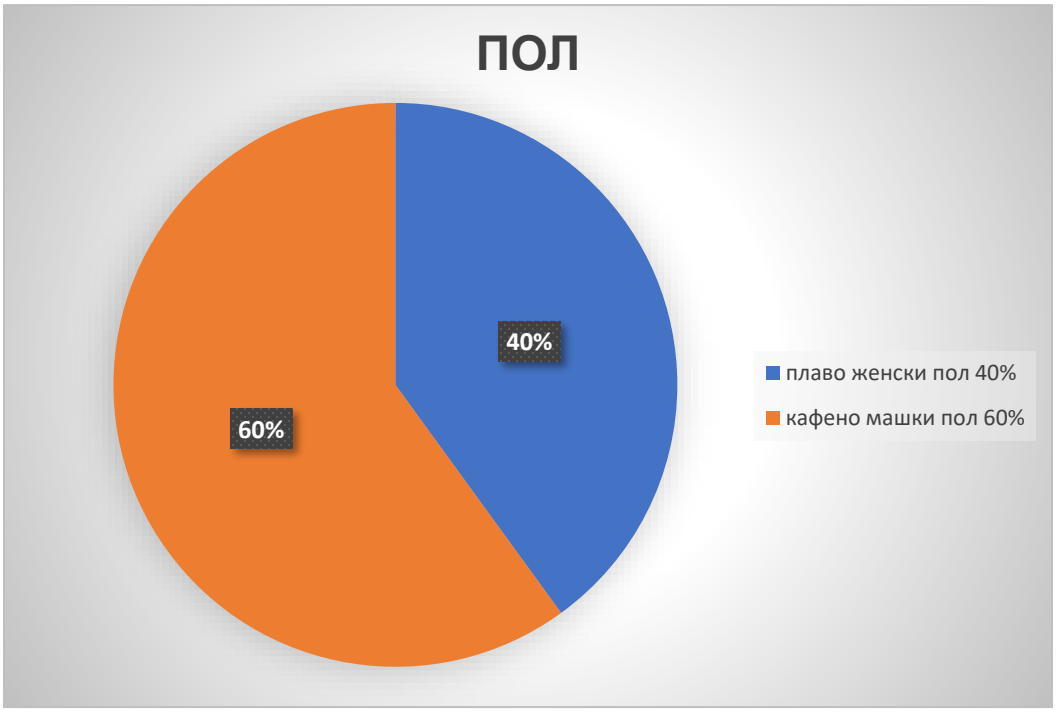
-возраст (18, 18-30, 30-40, 40-50, 50-60, 60-70 и од 70-80 год.);

- степен на образование (средно образование, високо образование).

[36] Истражувачките варијабли подробно се разработени во теоретскиот пристап кон проблемот на истражување

24. Популација

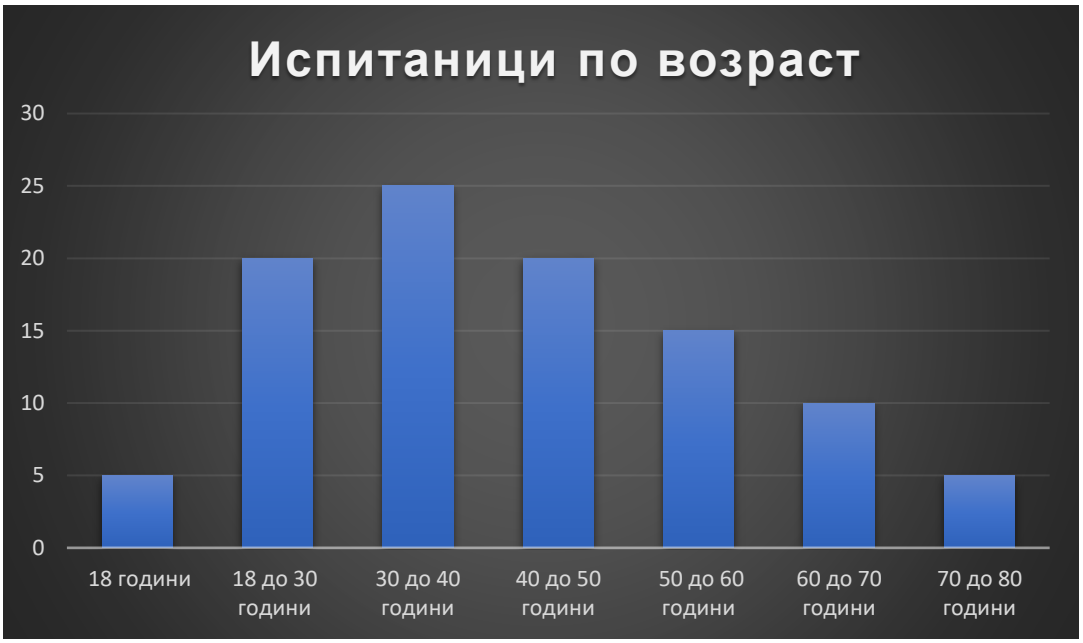
Истражувањето е спроведено на 100 испитаници од кои 60 мажи и 40 жени.



Графикон 1: Распоредба на испитаните по пол

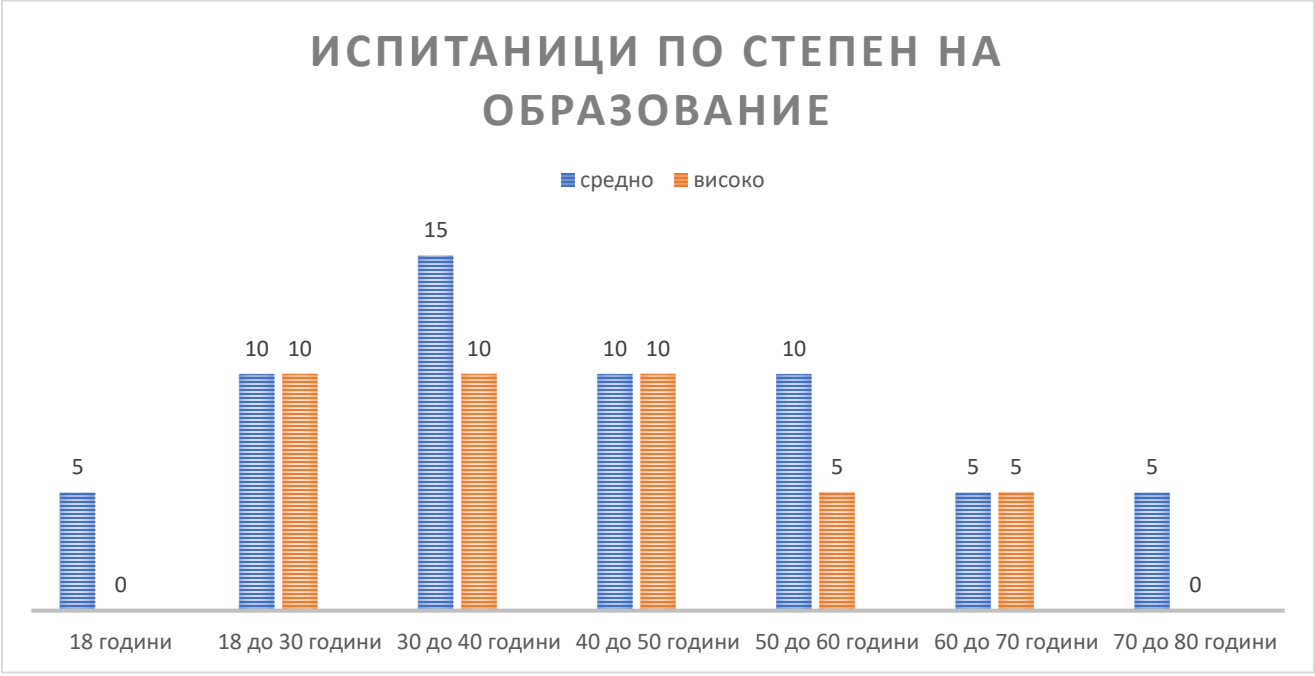
Истражувањето е спроведено кај 5 испитаници од 18 години, 20 испитаници од 18 до 30 години, 25 испитаници од 30 до 40 години, 20 испитаници од 40 до 50 години, 15 испитаници од 50 до 60 години, 10 испитаници од 60 до 70 години и 5 испитаници од 70 до 80 години.

Има 5% испитаници од 18 години, 20% испитаници од 18 до 30 години, 25% испитанци од 30 до 40 години, 20% од 40 до 50 години, 15% од 50 до 60 години, 10% од 60 до 70 години и 5% од 70 до 80 години.



Графикон 2: Распределба на испитаници по возраст

Истражувањето е спроведено кај 60 испитанци со средно образование и 40 испитаници со високо образование.



Графикон 3: Распоредба на испитаниците по образование

25. Мерни инструменти

Покрај испитаниците во ова истражување како мерни инструменти користев прашалник за смислата на животот и скала за присуство на живот со две потскали:

-потскала 1 (присуство на смисла);

-потскала 2 (пребарување на смисла).

Прашалник за смислата на живот

Ве молиме одвојте еден момент да размислите за тоа што го прави вашиот живот значаен за вас. Ве молиме одвојте уште еден момент да одговорите на следниве изјави колку што е можно попрецизно и искрено, а исто така, запомнете дека ова се многу лични прашања и дека нема точни или погрешни одговори. Ве молиме одговорете според скалата подолу:

Потскала 1:

1. Дали ја разбираш смислата на твојот живот?

2. Дали имаш јасно чувство за смислата на твојот живот?

3. Дали имаш јасно чувство за тоа што го прави твојот живот значаен?

4. Дали откри задоволителна животна цел?

5. Дали имаш јасна цел во животот?

Потскала 2: (пребарување)

1.Дали бараш нешто за да се направи твојот живот вреден?

2. Дали секогаш ја бараш целта на својот живот?

3. Дали секогаш бараш нешто да го направи твојот живот значаен?

4. Имаш ли цел или мисија за твојот живот?

5. Дали бараш значење за твојот живот?

Скалата на смислата на живот претставува адаптиран облик PIL скала. Се состои од 23 тврдења, кои ги испитуваат емоционалниот аспект на смислата (целта на егзистенцијата).

Број на испитаници 100	Се согласувам	Сосема се согласувам	Ниту се согласувам, ниту не се согласувам	Не се согласувам	Сосема не се согласувам
Барем нешто што го прави мојот живот вреден	60	20	10	10	0
Јас секогаш барам да ја пронајдам целта на мојот живот	80	10	5	5	0
Јас имам добро чувство за тоа што го прави мојот живот значаен	50	10	15	15	10
Открив задоволителна животна цел	70	9	12	8	1
Мојот живот нема јасна цел	65	15	13	6	1

***Потскала 1*: Присуство на смисла**

Број на испитаници 100	Се согласувам	Сосема се согласувам	Ниту се согласувам, ниту не се согласувам	Не се согласувам	Сосема не се согласувам
Го разбирам значењето на мојот живот	50	28	12	4	6
Јас имам јасно чувство за смислата на мојот живот	80	15	5	0	0
Јас секогаш барам нешто да го направи мојот живот значаен	85	9	5	1	0
Барам цел или мисија за мојот живот	68	12	10	5	5
Барам значање во мојот живот	88	12	0	0	0

***Потскала 2:* Пребарување на смисла**

26. Хипотези на истражувањето

$X_{1.}$ Од испитаниците се очекува да имаат позитивен став спрема својата професија и животен повик и да ги бираат одговорите се согласувам и сосема се согласувам.

$X_{2.}$ Се очекува поимот смисла да е присутен во животот на испитаниците и да имаат воглавно позитивен став и ги бираат одговорите се согласувам и сосема се согласувам.

$X_{3.}$ Од испитаниците се очекува да ја бираат одговорноста и емпатијата како најважна човечка особина.

Ставови на испитаниците како ја доживуваат својата професија

Број на испитаници 100	Се согласувам	Сосема се согласувам	Ниту се согласувам, ниту не се согласувам	Не се согласувам	Сосема не се согласувам
Мојата професија за мене е повик а не професија	90	5	0	5	0
Моите студии беа мој прав избор	80	5	5	10	0
Мојата професија ме исполнува	88	2	5	5	0
Мојата професија ми овозможува да ги остварам своите потенцијали	91	4	5	0	0
За мојата работа воглавно ме врзуваат позитивни емоции	86	7	2	5	0
Мојата работа го прави мојот живот посмислен	89	6	3	2	0

Табела 2: Како испитаниците ја доживуваат својата професија

Ставови на испитаниците спрема логотерапевтските тврдења и пристутност на поимот смисла во нивниот живот.

Вкупен број на испитаници 100	Да се согласувам	Не, не се согласувам
Сметам дека секој човек има своја смисла на овој свет.	95	5
И покрај се човекот може да најде смисла на овој свет.	96	4
Човекот секогаш треба да се радува зошто така може да ги надмине кризните ситуации.	97	3
И во најголемата човечка тешкотија, човекот може да пронајде смисла.	96	4
Човекот треба да биде одговорен према општеството и сопствената совест.	100	0
Кризата претставува шанса за нешто ново.	9	1

Табела 3: Присуство на смисла

Вкупен број на испитаници 100	Да се согласувам	Не, не се согласувам
Од човекот не се бара да ја трпи бесмисленоста на животот, туку да ја поднесе неспособноста да го сфати безусловниот смисла.	94	6
Омразта и непријателството не донесуваат среќа.	100	0
Во однос на возрасното дете секогаш возрасниот мора да преземе одговорност.	53	47
Човекот од раѓање па до смрт има свое достоинство.	95	5
Без оглед на се што ни се случува ние одлучуваме како ќе се чувствуваме.	93	7
Само тој што сака вистински може да биде свесен за друго човечко суштество.	90	10

Табела 4: Присуство на смисла 2

Ставови на испитаниците за тоа која е најважна човечка карактеристика:

-емпатија;

-одговорност;

-позитивност;

-добрина;

-достоинство;

-надеж;

-храброст;

-радост; и

-останато.

27. Обработка на податоците од истражувањето

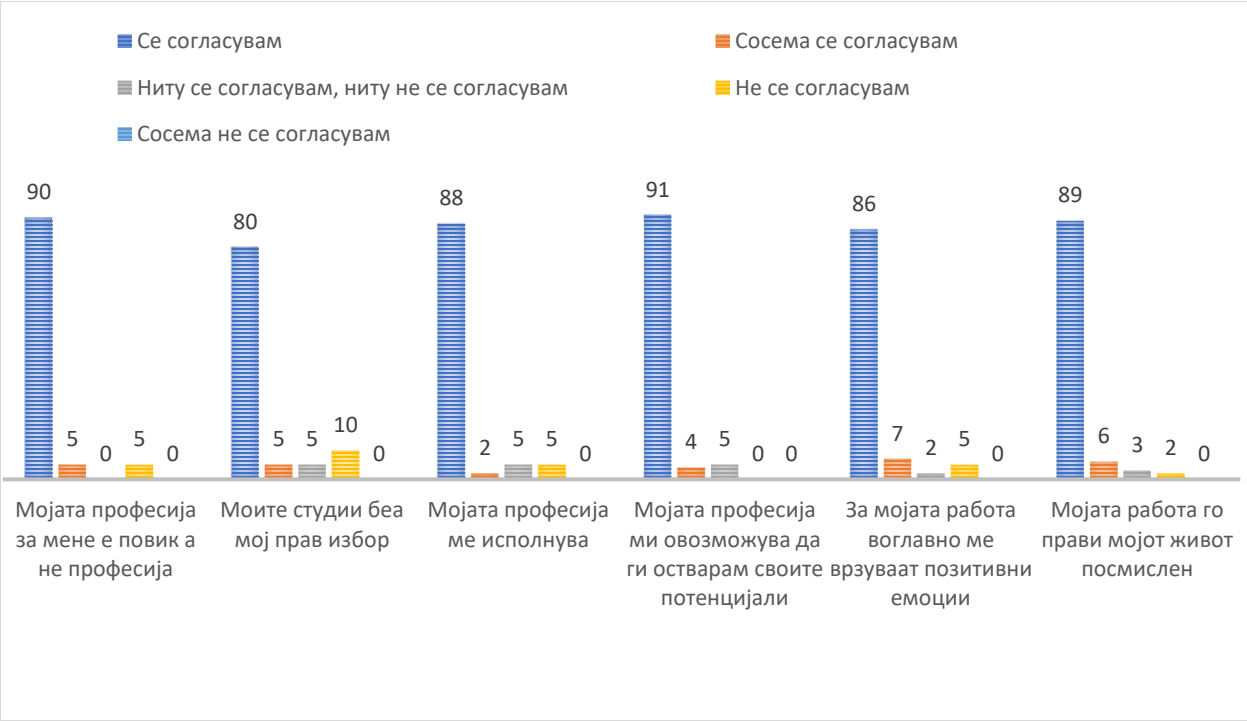
Хипотезите се тестирани преку утврдување корелација меѓу варијаблите и примена на скала за смисла и потврдување на ставовите за тоа колку поимот смисла е присутен во животот и работата на испитаниците, како и ставовите на испитаниците за тоа колку и како ја доживуваат својата професија, а емпатијата и одговорноста се потврдени како најзначајни човечки карактеристки.

28. Резултати од истражувањето

Резултатите од истражувањето се добиени врз основа на скала и ставови за присуство на поимот смисла во животот на луѓето според логотерапевтски тврдења на Виктор Франкл, ставови за тоа како испитаниците ја доживуваат својата професија и ставови за најважна човечка карактеристика. Според резултатите јасно се гледа повразаноста на смисла на животот и работата.

28.1 Резултати за тоа како испитаниците ја доживуваат својата професија:

Резултатите покажуваат дека ниту еден од испитаниците не го бира одговорот (воопшто не се согласувам). Од испитаниците 4,5% го бираат одговорот не се согласувам и 87,33% се согласувам, а 3,34% ниту се согласувам, ниту не се согласувам. Испитаниците го бираат одговорот се согласувам и сосема се согласувам во процент од 92,16% од вкупните вредности и со овие резултати хипотезата е потврдена.

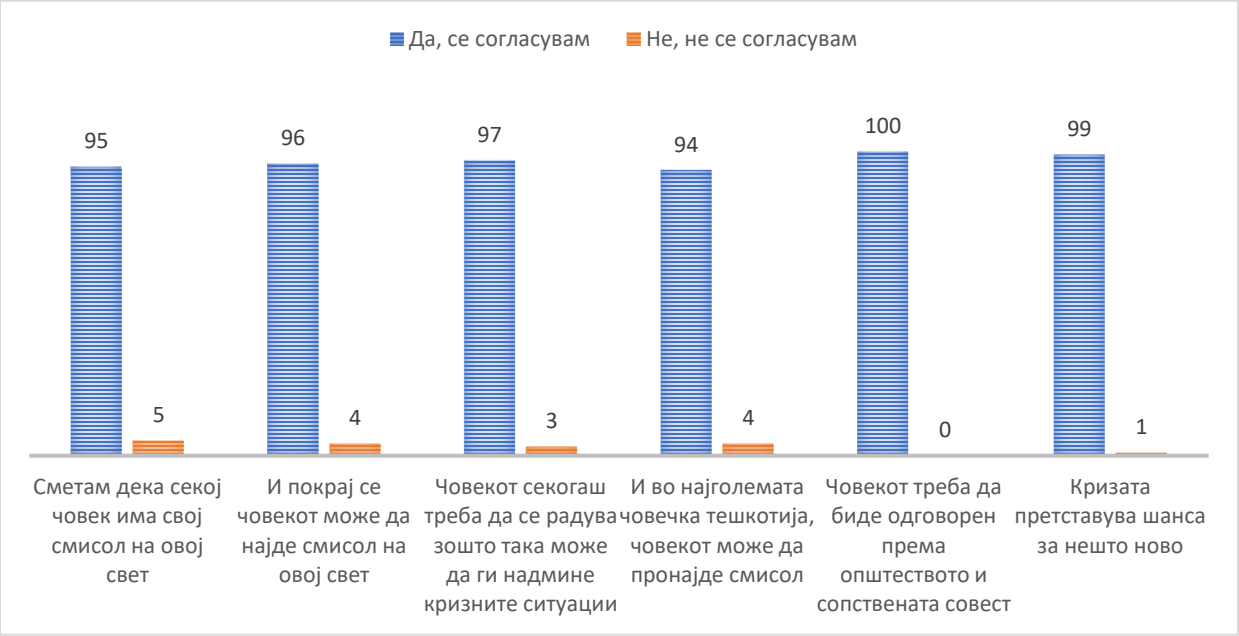


Графикон 4: Став на испитаниците како ја доживуваат својата професија

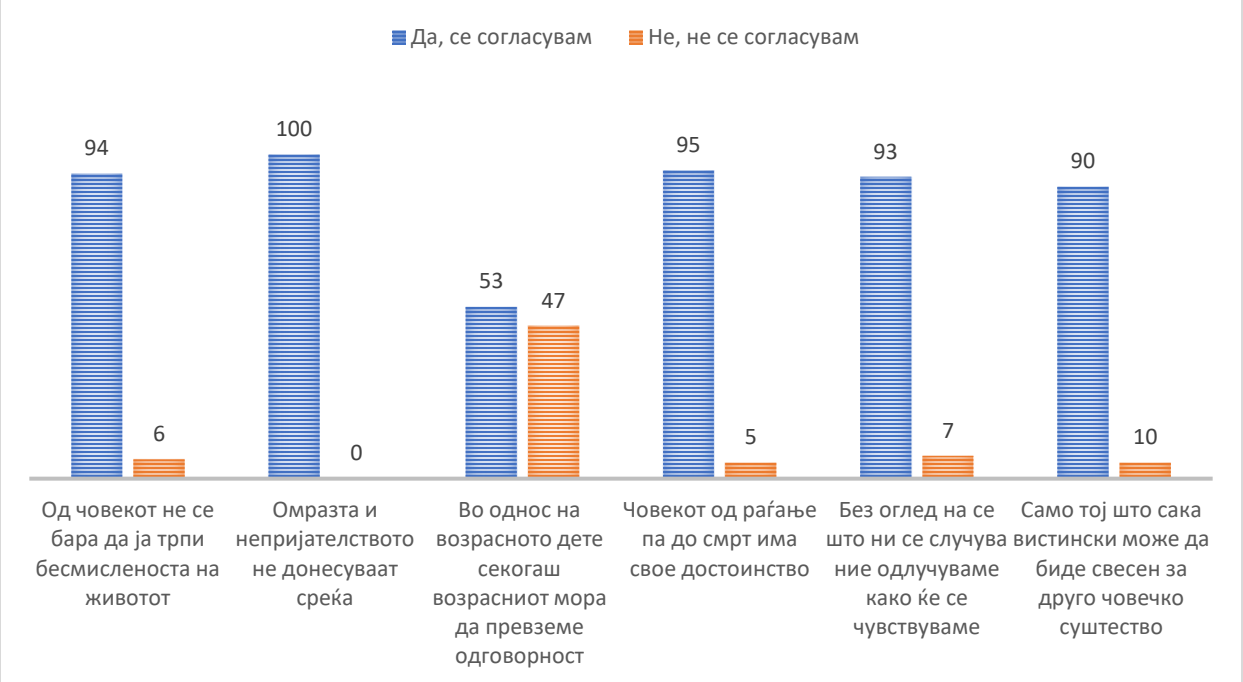
28.2 Резултатите од истражување со оглед на присутност на поимот смисла на животот на испитаниците на основа на логотераписките тврдења на Виктор Франкл

Резултатите од истражувањето покажаа како од вкупниот број на испитаници N=100 од нив 87,5% се сложуваат со наведените тврдења (независно од тоа за кое тврдење се работи). Од нив 12,5% не се согласуваат со наведените тврдења (независно од тоа за кое тврдење се работи). Со овие резултати хипотезата е потврдена. Очекувано беше испитаниците воглавно да ја бираат

опцијата да, се согласувам со тврдењата. Предност на резултатите според поедините логотерапевтски тврдења може да се видат во следните графикони.



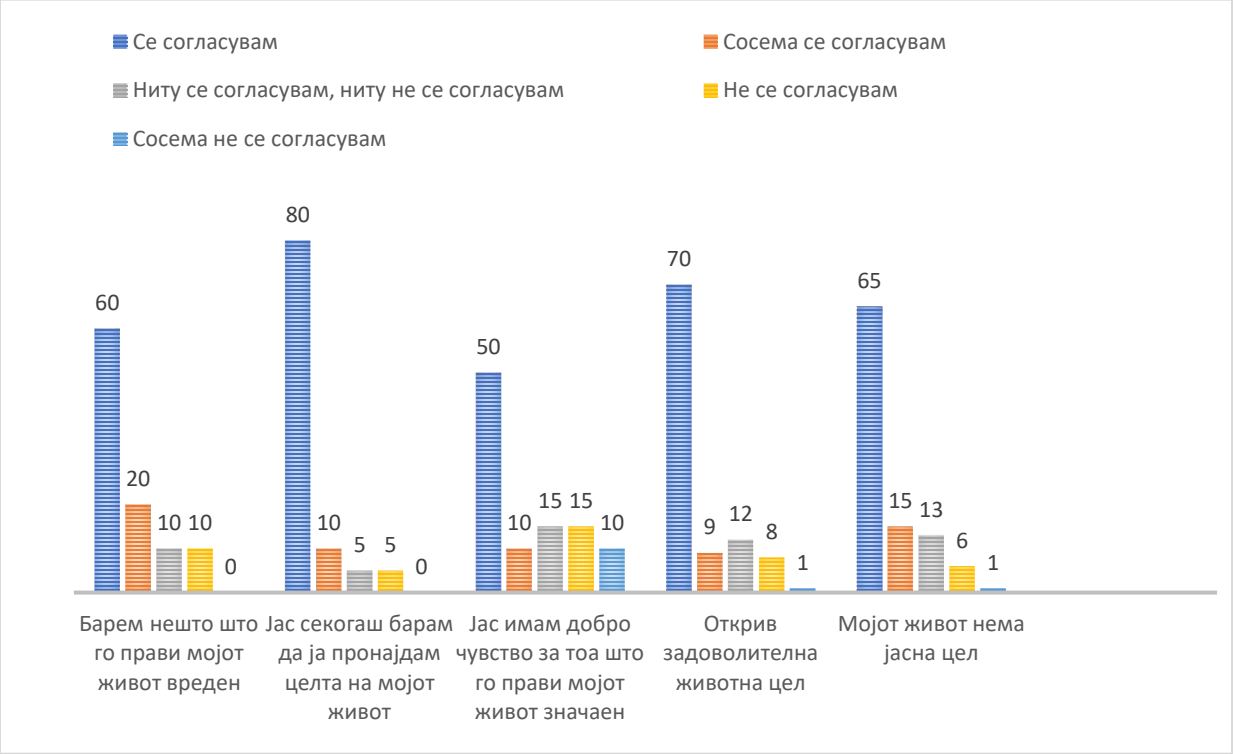
Графикон 5: Присуство на поимот смисла



Графикон 6: Присуство на пиомот смисол кај испитаниците

Резултати на испитаниците за присуство на смисла според скала на смисла

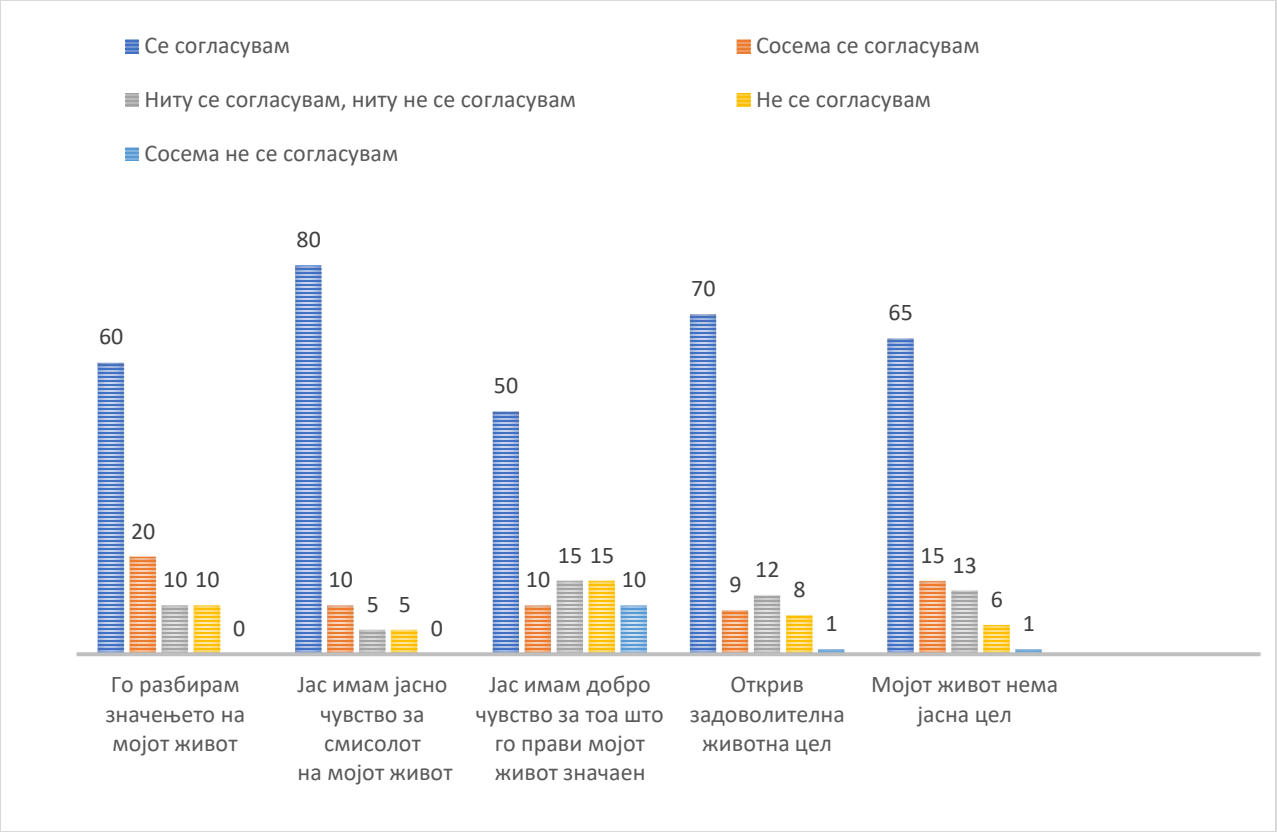
Од резултатите се гледа дека 77,8% од испитаниците одговориле се согласувам и сосема се согласувам, а 11% ниту се согласувам, ниту не се согласувам , 8,8% не се согласувам и 2,4% сосема не се согласувам.



Графикон 7: Присуство на смисла

Резултатите на испитаниците за пребарување на смисла

Од резултатите се гледа дека 89,4% од испитаниците одговориле се согласувам и сосема се согласувам, 6,4% ниту се согласувам, ниту не се согласувам, 2% одговориле не се согласувам и 2,2% сосема не се согласувам.



Графикон 8: Пребарување на смисла

28.3 Резултати од испитаниците за најважна човечка карактеристика

Резултатите од овие истражувања покажаа дека испитаниците најмногу ја бираат емпатијата 38%, потоа одговорноста со 33%, позитивноста 5%, добрината 5%, достоинството 2%, 11% останато, надеж 2%, радост 2% и храброст 2%. И со овие истражувања хипотезата е потврдена дека емпатијата и одговорноста се најважни човечки карактеристики.

Ставови на испитаниците за најважна човечка карактеристика



Графикон 9: Најважна човечка карактеристика

29. Заклучок (Conclusion)

Заклучуваме дека логотерапијата е неопходна психотерапевтска метода која својата улога ја базира на поимот смисла. Тоа всушност значи лечење со смисла. Смислата треба да се бара и во најтешките моменти. Човекот не може веднаш да ја пронајде смислата, туку ја открива во текот на животот. Ниту едно искуство во животот не е случајно, секое искуство нас не гради и обликува во индивидуи.

За избор на професијата логотерапевт, мора да постои внатрешен ,,повик'' зошто логотерапијата не е само професија. Таа вклучува работа со луѓе, кои ја имаат изгубено смислата за живот и имаат духовни проблеми. Затоа за работата на логотерапевтот мора да постои голема мотивација и љубов за тоа што го работи, а неговата работа треба да биде организирана и смислена.

Логотерапијата му помага на човекот да ја пронајде смислата за живот, да се пронајде самиот себе за да може своите скриени можности да ги осознае и претвори во остварувања. Логотерапијата се фокусира на иднината на поединецот во барањето на смислата. Франкл смета дека губењето на смислата за живот т.н егзистенциска анализа може да доведе до состојба на бесмисленост на животот т.е егзистенциски вакуум, а тоа доведува до ноогена невроза, која не потекнува од психата тука е духовна и потекнува од дејството и влијанието на човековото опкружување.

Истражувањето преку ставови покажа како испитаниците имаат позитивен став кон својата професија и дека присутвото на смислата и барањето на смисла се многу важни во животот, дека секоја криза претставува шанса за нешто ново и дека човекот треба да се радува за да ги надмине кризните ситуации, и дека не треба да ја трпи бесмисленоста на животот туку и да ја прифати безусловната смисла. Човекот треба да има јасна и задоволителна цел и да го разбира значењето на животот, да има јасно чувство за тоа што го прави животот вреден. Чоовекот треба да сака и да биде среќен, да има емпатија и одговорност кон другите, зашто се потврди дека тие се две најважни карактеристки на човекот. Да

ја сака својата професија, работата да го исполнува и да го прави животот посмислен.

Современиот општествен развој, повторно го актуелизира и го доведува во центар прашањето за смислата, барајќи концепциско и тераписко решение за ,,ноогената невроза'', кое како поединечно и посебно пореметување ако е често може да премине во зависно однесување, но и да доведе до други телесни и психички пореметувања.

Уште пред војната, Франкл почнал да развива теорија дека психолошкото здравје зависи од наоѓањето на смисла во животот и со тоа настанала логотерапијата како научна метода, која успешно ја шири во Европа и САД, но некои други класични методи организирано ја потиснуваат.

Концентрационите логори, ќе напише, му ги потврдиле овие првични увиди на начин кој никогаш не би го претпоставил. Во камповите на смртта, тој забележал дека затворениците кои дозволиле да бидат преплавени од очајот, кои се откажале од слободата да избираат, често запаѓале во паралитичка апатија и депресија. Клучот да им се помогне на овие луѓе бил да им се покаже како да ја најдат смислата дури и во околности на незамислив ужас. Смислата ба можела да се состои од држење до пријатните сеќавања или да им се помогне на логорашите да се откажат од самоубиство.

По поразот на Германија и неговото ослободување од логорот, Фрнакл се вратил во Виена и благодарение на скришно зачуваните ракописи од неговите посматрања за психологијата на логорашите, издава книга под наслов ''…trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager''. Книгата подоцна е преведена и преработена на англиски и издадена под наслов '' 'Man's search for meaning; An introduction to logotherapy''. До неговата смрт, книгава е преведена на 24 јазици и препечатена 73 пати и долго време е користена како обврзно четиво во многу средни училишта и универзитетски курсеви по психологија, филозофија и религија. Книгата извршила големо влијание врз работата на многу психолози и психијатри кои им ја препорачувале оваа книга на своите очајни пациенти кои ја изгубиле вредноста на живеењето.

Последните години логотерапијата се буди и забрзано се шири. Логотерапијата е сегашност и иднина на душевното здравје!

Франкл многупати ја изнесува истражувачката оправданост низ своите теоретски постапки, практични, тераписки методолошки прашалници со кои настојува да даде одговори низ сопствени искуства на човечката егзистенција низ разни прилики и трегедии.

Давањето помош во пронаоѓањето смисла за животот се остварува по пат на едночасовни разговори во четери очи во кои соговорникот се насочува, поттикнува и охрабрува да размислува за својот живот, да пронајде и врши избор на порано неоткриените потенцијали во себе, да ги договара начините на остварување на избраните можности. Сето тоа се одвива во атмосфера на меѓусебна доверба, близина и наклоност, во комуникацијата се остварува во основа на емпатија.

Клучнта порака на логотерапијата и егзистенцијалната анализа, која произлегува од нејзината анализа за човековата состојба на денешнината, сериозно ја сфаќа потребата за среќа и исполнување. Затоа ако човекот сака да биде среќен, животот треба да му се обликува така што ќе има остварување на поголем број на вредности односно, да пронајде што повеќе смисла во својот живот.

Користена литература (References)

1. Клаик С. (2005) „Совест“.

2. Леге Артис (2000) „Ненапишаното во моите книги“.

3.Леге Артис (2000) „Волја за смисол“.

4. Леге Артис (2017) „Логотерапијата и егзистенционализмот издание“.

5. Лик издание (2001) „Теорија и терапија на невроза“.

6. Лукас, Е (2001) Духовна психологија, Извори на смислен живот, Ѓаково: Каритативни фонд. УПТ „Не живее човекот само за леб“.

7. Планета 3 Нов бугарски универзитет (2000) Увод во логотерапијата: „Смисла на животот“ (оргинално издадине), „Човекот по потрага на смисла“.

8. Хермес (2016) „Човекот во потрага по поголема смисла.“

9. Хермес издание (2013) „Човекот во потрага за смисла“ (Одговара на увот во логотерапијата на издание Планета 3).

10. Штенгл И. (2005) „Одгледувањето на сензибилноста за прашањето за смисла“.

11. Agnes G. Ponsaran, M. A., The Philosophical Foundations of Viktor Frankl’s Logotherapy, u: Philippiniana sacra, Vol. XLII (2007) 125, 339-354.

12. Alen Tomić„Ordo amoris. Osoba i vrijednost u filozofiji Maxa Schelera“, во: Nova prisutnost 8 (2010) 3, 317-342.

13. Aureliano Pacciolla, „Diagnosi e disagio noogeno, u Eugenio Fizzotti (ed.), Il senso come terapia. Fondamenti teoricoclinici della logoterapia di Victor Emanuel Frankl, Franco Angeli“, Milano, 2007., 166-187.

14. Bruno Betelhajm i V.Frankl „Ubijanje duše“ (Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd, 2003.)

15. Eugenio Fizzotti, „Prospettive esistenziali della ricerca di senso, u: Aureliano Pacciola, Francesco Mancini (edd.), Cognitivismo esistenziale. Dal sigificato del sintomo al significato della vita, Franco Angeli“, Milano, 2010., 48-71.;

16. Viktor Emanuel Frankl, „Život uvijek ima smisla. Uvod u logoterapiju, Provincijalat franjevaca trećoredaca“, Zagreb, 72007.

17. Viktor Emanuel Frankl, „Bog kojega nismo svjesni. Psihoterapija i religija“, Provincijalat franjevaca trećoredaca, Zagreb, 52001.

18. Viktor Emanuel Frankl, „Logoterapia. Medicina dell'anima, Milano, Gribaudi“', 2001.

19. Viktor Emanuel Frankl, „Le radici della logoterapia“. Scritti giovanili 1923-1942., LAS, Roma, 2000., 101.

20. Viktor Emanuel Frankl, „Senso e valori per l'esistenza. La risposta della Logoterapia, Città Nuova“, Roma, 21998.

21. Galoić, B (2013). „Terapijske priče“. Zagreb: AGM

22. Domenico Bellantoni, „La critica logoterapeutica al riduzionismo, u: Eugenio Fizzotti (ed.), Il senso come terapia. Fondamenti teorico-clinici della logoterapia di Victor E. Frankl“, Franco Angeli, Milano, 2007., 66-84;

23. (Žarko Abulj, Beograd, 2007.) „Nečujni vapaj za smislom“.

24. Ivan Štengl, „Odgajanje senzibilnosti za pitanje smisla. Doprinos misli V. E. Frankl-a smjernicama odgajanju“, во: Metodički ogledi, 12 (2005) 1, 25-54.;

25. Kristovič, Sebastjan. (2014) „Reševanje krize smisla sodobnega človeka: osnove logoterapije“. Celje: Mohorjeva družba.

26. Lukas, E. (2013) „Što nas u životu pokreće“, Zagreb: Svijeta točka.

27. Mara Romiti, „La ricerca del significato, u Aureliano Pacciolla, Francesco Mancini (edd.), Cognitivismo esistenziale. Dal significato del sintomo al significato della vita, Franco Angeli“, Milano, 2010., 72-100.

28. Nikić, M. (2003)„Logoterapija i vjera, Nova prisutnost, 2“ (2003),

29. Pina Del Core, La dimensione spirituale alla base della logoterapia. Dall'antropologia dimensionale alla teoria motivazionale, u: Eugenio Fizzotti (ed.), Il senso come terapia. Fondamenti teorico-clinici della logoterapia di Victor Emanuel Frankl, Franco Angeli", Milano, 2007., 85-106.

30. Puljić, Ž. (2005) „Frankova logoterapija -lječenje smisolom. Društvena istraživanje 4-5" (2005).

31. Slavko Kljaić, „Savjest", u: Boris Petz (ur.) „Psihologijski rječnik", Naklada Slap, Jastrebarsko, 2005.

32. Santrock, J. (2002). „Psychology". New York: McGraw-Hill, Inc.

33. Simmel, G. (2001). „Kontrapunkti kulture". Zagreb: Zaklada Jesenski-Turk.

34. Strydom, J. and Plessis, S. (2002) „The Bible's Way to Victory Over ADHD and Other Childhood Challenges". Chapter 18

35.Frankl, Viktor. (1992) "Kljub vsemu rečem življenju da". Celje: Mohorjeva družba.

36. Frankl, Viktor. (2005) „Človek pred vprašanjem o smislu: izbor iz zbranega dela". Ljubljana: Pasadena.

37. Frankl, Viktor. (2015). Zdravnik in duša: osnove logoterapije in bivanjske analize. Celje: Mohorjeva družba.

38. Frankl, Viktor. (2014) "Volja do smisla: osnove in raba logoterapije". Celje: Mohorjeva družba.

39. Frankl, Viktor. (2004) „On the theory and therapy of mental disorders". Taylor & Francis e-Library.

40. Harris, H. S. (2001) „Psychometric Properties of the Life Regard Indeks-Revised:A Validation Study of A Measure of Personal Meaning. Psychological Reports", Vol.89 (3), 759-773.

41. Wallton, D. (2001) „The Contemporary Debate on the Meaning of Life".