

Ante Periša*

Psihoterapijski učinak promjene perspektive

SAŽETAK

Zapadni je čovjek danas postao zarobljenik jedne slike svijeta, jednoga (pre-)uskog (redukcioniističkog?) viđenja sebe, svoga života, rada, ciljeva, smisla... Posljedično, čini se da su mnogi današnji čovjekovi psiho(-fizički) problemi uzrokovani upravo time, jer biti zarobljen u jednoj uskoj (npr. strogo materijalističkoj) slici svijeta i sebe lako dovodi do određene dezorijentiranosti, besmisla, nihilizma, izgubljenosti, strahova, bez oslonca i sigurnosti... već u svakodnevnom životu, a osobito kad se susretnemo s težim egzistencijalnim situacijama. Dio tih problema manifestira se na koncu u velikom porastu tzv. „specifično ljudskih bolesti”, kao što su neki karcinomi, ateroskleroza, probavne bolesti i sl. Svega toga je, naravno, bilo i ranije, ali u novije se doba dogodilo naglo povećanje. Posvemašnje odbacivanje naslijeđenih predaja i tradicija jedan je od glavnih uzroka toga, ističe Viktor Frankl, ali i mnogi drugi filozofi, antropolozi i psiholozi. Naime, čovjek je nedovršeno i slobodno biće, pa neprestano mora sam sebe „stvarati”, odnosno oblikovati i osmišljavati. No, s obzirom na gubitak tradicija i jasnih orijentira, to mu odjednom postaje pretežak zadatak u kojem se lako izgubi, a kao posljedica toga nastaju spomenuti problemi. Stoga uvođenje novih, dobro osmišljenih slika i dubinskih koncepata u naše živote često djeluje kao najbolja terapija.

Ključne riječi: filozofija egzistencije, psihoterapija, slika (svijeta), kognitivna metafora.

„Logos” je dublji od logike. (Viktor E. Frankl)

UVOD

Iz popisa tematskih područja čini se da bi se tematika ovogodišnjeg simpozija mogla sažeti u dvije ključne teme: filozofija (čovjek) i (psihičko) zdravlje. U tom se okviru

* Odjel za filozofiju / Odjel za kroatistiku, Sveučilište u Zadru, Zadar, Hrvatska. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3999-532X>.

Adresa za korespondenciju: Ante Periša, Odjel za filozofiju / Odjel za kroatistiku, Sveučilište u Zadru, Obala kralja P. Krešimira IV, br. 2, 23 000 Zadar, Hrvatska. E-pošta: anperisa@unizd.hr.

ovo istraživanje može smjestiti u predloženu temu **egzistencijalna psihoterapija u suvremenom kontekstu**, iako će se dijelom dotaknuti i šire tematike ovog simpozija, tj. čovjeka i zdravlja uopće, jer pitanje filozofije čovjeka i njegova psihofizičkog zdravlja iziskuje izlazak u interdisciplinarno područje. Čovjekovim zdravljem se, doduše, primarno bavi medicina, a njegovim duševnim zdravljem psihijatrija, odnosno psihoterapija, međutim snažan utjecaj na njegovo fizičko (somatsko) i psihičko (duhovno, duševno) zdravlje (ili bolest) ima, među ostalima, i filozofija. Već bi, naime, i površno poznavanje povijesti filozofije bilo dovoljno za uvidjeti utjecaj filozofije na ljudski život, koliko ona može ljekovito djelovati i ponuditi utjehu u najtežim trenucima u zatvoru, u ropstvu ili pred očima smrti, ali i kako „loša filozofija” može, nažalost, stvoriti očaj, patnju i besmisao te vjerojatno potaknuti u čovjeka čak i teške bolesti i preranu smrt. Iz toga se nameće misao da bi se drukčijim načinom promatranja sebe i svijeta oko nas vjerojatno moglo utjecati i na sâmo psihičko i fizičko zdravlje, što ćemo ovdje поближе istražiti.

EGZISTENCIJA, SEBEOBLIKOVANJE I SEBENADILAŽENJE

No, vratimo se kratko na sam pojam „egzistencijalno”, jer i tu se već vidi ova spomenuta dvojnost djelovanja filozofije na čovjeka. Treba, dakle, barem radi jasnoće napomenuti kako se u pokretu koji se s filozofskog motrišta bavi čovjekovom egzistencijom već odavno uvrijedilo razlikovanje (barem) dviju struja: egzistencijalizma, s jedne, i filozofije egzistencije, s druge strane.¹ Razlika između njih nije samo nominalna, nego i sadržajna. Ukratko, za „egzistencijalizam” bi se moglo reći da je usmjeren pesimistično, nihilistički i ateistički (antimetafizički), dok se pod naziv „filozofija egzistencije” smještaju oni filozofi, također pozitivnih, „optimističnih” stavova, koji uz čovjeka dopuštaju i promišljaju i metafizičku i transcendentnu zbilju kao važan element za čovjekov život. Jaspers bi to potkrijepio jednostavnom argumentacijom da „mi nismo stvorili sami sebe”, jer „svatko može zamisliti da ga je moglo biti i da ga ne bude” (Jaspers, 1953, str. 51).

I dok Nietzsche i na njega nastavljajuća pesimistično-nihilistička struja po svojoj prilici ne mogu biti prikladni za „psihoterapiju”,² ova druga struja egzistencijalističke

¹ Iako se ta dva pojma mogu ovako suprotstaviti, još se češće zapravo govori o „filozofiji egzistencije” kao krovnom, širem pojmu, gdje bi „egzistencijalizam” bio samo uži, podređeni pojam, samo jedan pravac unutar filozofije egzistencije. Sâm pojam „egzistencijalizam” prvi je upotrijebio Gabriel Marcel, i to podrugljivo kao etiketu kojom je označavao Sartreovo filozofiranje. No, Sartre je to ubrzo prihvatio i uskoro postao „ikona” egzistencijalizma (usp. Kampits, 2004, str. 32–33).

² Tko imalo poznaje njegov život (i/ili filozofiju), jasno mu je da on ne može biti poželjan primjer sretnog života. I Sartre, kao njegov „nasljednik” i glavno ime egzistencijalizma, zapravo se bezizlazno neprestano suočavao s apsurdom, besmislom, suvišnošću (v. npr. Kampits, 2004, str. 40–43).

filozofije može imati snažne pozitivne terapijske učinke na pojedinca i njegov stav prema životu, smrti, bolesti i raznim nedaćama s kojima se u životu susretnu.

Uglavnom, razlike između filozofa egzistencije sežu čak do te mjere da, primjerice, Hirschberger (i mnogi drugi) navodi kako im se jedva može naći išta zajedničkog osim golog termina „egzistencija”, tj. zajednička im je suprotstavljenost tradicionalnom pojmu „biti”.³ Ukratko, prema tome nazoru čovjek nije biće koje ima jasno definiranu i dovršenu vlastitu „bit” prema kojoj bi djelovao, nego on svojim djelovanjem neprestano nastaje i sebe (tj. svoju „bit”) formira, odnosno samo-stvara.⁴ Dakle, za čovjeka se ne može reći da „jest”, nego da (neprestano) „postaje” (usp. Jaspers, 1953, str. 57).

Zasigurno ima puno istine i privlačnosti (ali možda i nečega zastrašujućeg?) u tome zovu prema kojem čovjek značajno doprinosi tomu u što će se pretvoriti, što će postati. No, to bi ujedno trebao biti i poziv na odgovornost, jer se u procesu sebekreiranja uvijek može i promašiti, često još i lakše negoli sebe izgraditi prema nekim uzvišenim idealima. Frankl ukazuje kako nam je to sebe-stvaranje čovjeka stoga „utjeha i nada”, ali istodobno „opomena i podsjetnik” da to što odgovornije učinimo (usp. Frankl, 1987, str. 106).

Time zapravo dolazimo do naše teme: kao posljedica egzistencijalne slobode i čovjekove nedovršenosti (biti), „osuđeni” smo na slobodu oblikovanja sebe i vlastita života. Taj „posao” možemo i trebali bismo odraditi dobro i biti ispunjeni i sretni, ali možemo i promašiti te završiti u raznim psihičkim, emocionalnim i drugim problemima. Onda, s obzirom na to da je uzrok tomu u području slobode i ljudske najdublje egzistencije, bilo bi prikladno upravo tu i djelovati: bilo preventivno, bilo kasnije „liječenjem duše”.

Iako se Viktor Frankl u pravilu ne navodi među filozofima egzistencije, s obzirom na tematiku kojom se cijeli život bavio (a uz to i intenzivno bavljenje filozofijom već od gimnazijskih dana nadalje) te zanimljiva rješenja egzistencijalno-filozofijskih

³ „...(T)eško je, osim imena, ustanoviti nešto stvarno zajedničko između mnogih filozofa egzistencije. Možda odricanje od stare metafizike biti(...)” (Hirschberger, 2002, str. 163; usp. Hirschberger, str. 631). Hirschberger, s obzirom na to, problematizira može li se uopće govoriti o filozofiji egzistencije ili o egzistencijalizmu kao *jednom* pojmu, ili bismo zapravo svaki put trebali samo govoriti o nekome konkretnom autoru. Slično razmišlja i Peter Kampits u svojoj knjizi o Sartreu (Kampits, 2004, str. 32).

⁴ Tradicionalnom terminologijom moglo bi se reći: umjesto općeg stava da *agere sequitur esse* (djelovanje slijedi iz biti), kod njih bi zapravo vrijedilo da *esse sequitur agere* (bit nastaje iz djelovanja).

Nije sporno da je čovjek u određenoj mjeri nedovršeno biće koje se tek s vremenom postupno formira i dovršava u određenom smjeru. To su opći stavovi u antropologiji. No, pitanje koje se ovdje neprimjetno nameće seže daleko dublje u raspravu o čovjekovoj biti i što je točno i u kojoj mjeri već unaprijed zadano, a što to možemo i trebamo sami stvarati (v. npr. Haefner, 2003, str. 19).

problema, poglavito pod vidom traženja smisla, činilo se prikladnim i njega uključiti u ovo promišljanje psihoterapijskih, ali i egzistencijalno-filozofijskih pristupa.⁵

Krenimo od spomenutog pitanja čovjekove biti. Uz gornji stav odmah se nameće pitanje: Ako čovjek sam sebe stvara, čini li on to dobro ili u tome može i promašiti? Frankl se u ovom sebe-stvaranju razlikuje od većine egzistencijalista, jer on smatra da ne smijemo ostati usmjereni samo na sebe, nego da se čovjek ostvaruje jedino ukoliko radi na samo-transcendenciji, tj. na sebe-nadilaženju i usmjeravanju prema nekom cilju ili prema drugim ljudima (a ne na sebe), a ovo zdravo samoostvarenje pojavljuje se jedino kao posljedica toga. „Čovjekova je egzistencija, po svojoj biti, samo-nadmašivanje (auto-transcendencija) prije negoli samo-ostvarivanje” (Frankl, 2001, str. 110). Ako ostane fokusiran samo na sebe, čovjek onda neće doseći svoj optimalan razvoj. „Zdravo oko sebe ne vidi” – piše Frankl, nego mu je cilj vani, izvan sebe. „Samoostvarivanje je nenamjeran učinak samotranscendencije, a moralo bi to i ostati; ako je ono cilj naših namjera, onda je štetno i samouništavajuće. Ono što vrijedi za samoostvarivanje, vrijedi i za identitet i za sreću” (Frankl, 1987, str. 34). Na drugom mjestu čak tvrdi da se samoostvarivanje nikako „ne može postići ako ono postane sebi svrhom, nego se jedino može ostvariti kao popratni učinak samonadmašivanja” (Frankl, 2001, str. 110).

NEUROZE I GUBITAK TRADICIJA

Promašaji u vlastitom samoostvarenju vode u neuroze i razne psihičke (i fizičke) probleme, a vjerojatnost za to danas je značajno povećana, kako to Frankl, prvenstveno u kontekstu traženja ciljeva i smisla u životu (logoterapija), dobro primjećuje.⁶ Današnji čovjek puno lakše dolazi u stanje egzistencijalnog vakuuma („noogena neuroza”). Uzrok tomu Frankl vidi u činjenici što je današnji čovjek izgubljen, dezorijentiran i jednostavno ne zna kako bi se trebao ponašati, ponajviše zbog masovnog odbacivanja tradicije koja je oduvijek davala orijentire za skladan život. Naime, životinje imaju snažne instinkte koji ih nepogrešivo usmjeravaju na to što trebaju činiti i kako se ponašati. Za razliku od njih čovjek nema tako snažne nagone, nego je – kako antropolozi vole reći – „nedovršeno biće”, odnosno slobodno biće kojem je stoga potrebno učenje od najranijih dana, tako da mu snažna predaja (tradicija) unosi sve važne orijentire i omogućuje razvoj i prilagodbu određenom društvu i okolnostima u kojima se rodi i odrasta. No, zanemarivanjem

⁵ Teško je, vjerojatno i nemoguće, u svemu povući preciznu granicu do kud se točno proteže psihologija, a koja rečenica ili misao spada u filozofiju; poglavito je kod Frankla to isprepletano (što se vidi već na primjeru njegova maturalnog rada pod naslovom „Psihologija filozofskog mišljenja”).

⁶ O utjecaju pitanja „smisla” života, u cjelini ili njegovih određenih manjih etapa, na ljudski život i psihofizičko zdravlje zorno su prikazana novija istraživanja u uvodnom dijelu rada Bijelić i Macuka (2018, str. 159–176)

i odbacivanjem tradicija danas nestale su i orijentacijske točke, pa je čovjek sve više dezorijentiran, zbog čega u konačnici dolazi i do pogoršanja njegova psihofizičkog stanja.

Za razliku od drugih životinja čovjeku nije dano da pomoću poriva i nagona zna što mu je činiti, a za razliku od čovjeka iz prijašnjih vremena, tradicije i tradicionalne vrijednosti više mu ne govore što bi trebao činiti. Tako on sada, budući da nema pred sobom takvo što da ga vodi, ponekad niti ne zna što želi učiniti. Posljedica? On čini ono što i drugi ljudi čine – što je konformizam – ili čini ono što drugi ljudi žele da on čini – što je totalitarizam. (Frankl, 1987, str. 23; usp. Frankl, 2001, str. 105)

A i jedno i drugo na koncu dovode do dubinskoga egzistencijalnog nezadovoljstva, neuroza i bolesti.

Kao posljedicu toga stanja današnjeg čovjeka Frankl prepoznaje „osjećaj besmisla” i „egzistencijsku prazninu”. Na više mjesta on pokazuje kako je upravo nestanak tradicija najčešći uzrok ovom besmislu,⁷ odnosno „egzistencijskom vakuumu”. I onda kao posljedice, odnosno simptome te egzistencijske praznine navodi glavnu „neurotičnu trijadu – potištenost, agresivnost i ovisnost” (Frankl, 1987, str. 24) – ili, kako se ponegdje izdvaja, „tragičnu trijadu” koja čovjeka pritišće sve do nastanka mnogih neuroza – patnju, smrt i krivnju (ne čudi da su to upravo tri glavne „granične situacije” kako ih je već puno ranije istaknuo K. Jaspers). Tako dolazimo u područje onoga čemu je očito potrebna (psiho-)terapija. No, prije toga čini se potrebnim dodati i nešto o utjecaju ovih psiholoških stanja na nastanak mnogih bolesti.

PSIHIČKA UVJETOVANOST SPECIFIČNO LJUDSKIH (FIZIČKIH) BOLESTI

O utjecaju psiho-emocionalnih stanja na razvoj teških bolesti, kao i o velikoj opasnosti zbog gubljenja tradicija, slično kao i Frankl, u svojoj knjizi „Čovjek i njegova bolest: Osnove antropološke medicine” govori ugledni njemački liječnik, specijalist za antropološku (psihosomatsku) medicinu, Artur Jores (Jores, 1998). On se prije svega posvećuje onim specifično ljudskim (fizičkim) bolestima, a psiho-emocionalne uzroke promatra kao „predstadij” takvim fizičkim bolestima, koje onda predstavljaju samo završni čin, primjerice kad netko na kraju dođe liječniku zbog čira na želudcu, infarkta i sl. (Jores, 1998, str. 151), tj. istražuje one bolesti koje se nikad ili iznimno rijetko pojavljuju kod životinja, a kod čovjeka su, osobito u

⁷ Za dokazivanje te postavke osobito se poziva na istraživanje D. Young gdje je testovima i statističkim istraživanjima dokazano kako je upravo gubitak tradicija najveći uzrok tomu (v. Frankl, 1987, str. 23–24).

novije vrijeme, čak došle na vrh popisa najčešćih bolesti od kojih ljudi pate i umiru.⁸ Pomnim razlučivanjem Jores pokazuje kako se uzroci takvih bolesti mogu pripisati prije svega psihoemocionalnom stanju čovjeka. U mnogočemu se slaže s Franklovim konstatacijama,⁹ a polazi od općeprihvaćenih stavova iz antropologije. Tako i on poput Frankla konstatira kako čovjek nema snažne nagone poput životinje, nego je „nedovršeno”, „otvoreno”,¹⁰ tj. „slobodno biće”. Ta je razlika puno veća nego što se na prvi pogled može činiti. Ona, doduše, oslobađa čovjeka od elementarnih nagona za razmnožavanjem i preživljavanjem, ali mu ujedno „nameće” slobodu u kojoj se može i mora sam ostvariti. Čovjekovo slobodno stvaranje onda označavamo općim širim nazivom „kultura”, a ono mu omogućuje osmišljen i dug život, daleko preko granica biološke mogućnosti prokreacije.¹¹ Jores pri tom napominje kako su ona živa bića koja su na nižoj razini svijesti jače vezana uz svoje nagone, a mnoga od njih zapravo i umiru istog trena čim ostvare prokreaciju, produžetak vlastite vrste (ili gena, danas bi se vjerojatno dodalo).¹² No, čovjekov život nije ograničen nagonima, pa mu se nameće i imperativ samoostvarenja u što kvalitetnijem obliku i opsegu. Štoviše, za razliku od Freuda, Jores, navodeći brojna istraživanja, pokazuje kako je temeljni čovjekov „nagon” zapravo težnja „za potvrđivanjem i razvijanjem sebe i svojih mogućnosti” (Jores, 1998, str. 28). On tu težnju naziva također „tendencija za obiljem, raznolikošću i bogatstvom oblika” ili tendencija „prema višem razvoju života” (Jores, 1998, str. 43), a temeljno usmjerenje života na zemlji je „postizanje što većega funkcionalnog bogatstva života” (Jores, 1998, str. 45).¹³ Ako se ta tendencija u čovjeku na duže vrijeme blokira, u njemu se počnu aktivirati mehanizmi samouništenja, tj. nastaju upravo ove specifično ljudske bolesti.

⁸ Jores razlikuje opće bolesti uzrokovane parazitima i raznim infekcijama, od kojih također obolijevaju i životinje, od specifično ljudskih bolesti, koje nemaju tako jasne uzročnike i od kojih obolijevaju gotovo isključivo ljudi, a životinje nikada ili samo u rijetkim okolnostima. Kao specifično ljudske bolesti on prije svega navodi srčani i moždani udar, aterosklerozu, čir na želudcu, jedan dio karcinomâ, razne bolesti probavnog trakta...

⁹ Nažalost, Frankl mu u vrijeme pisanja ove knjige očito još nije bio poznat (knjiga je izvorno objavljena još 1955. godine). Nigdje ga ne citira, niti ga navodi u popisu literature, iako bi mu se na puno mjesta izvrsno uklopio u njegovu argumentaciju, pa se s određenom sigurnošću može pretpostaviti da bi ga rado citirao da mu je tada bio poznat.

¹⁰ Već dugo poznati i prihvaćeni stavovi u filozofskoj antropologiji, koje je ponajprije formulirao još mladi Herder u svojoj raspravi o podrijetlu jezika, a podrobno su ih razradili antropolozi u 20. st.

¹¹ U tom kontekstu zanimljivo je spomenuti kako se poznatoga hrvatskog biologa, akademika Miroslava Radmana, zadnjih godina moglo u medijima čuti da govori upravo o tzv. „kulturnoj evoluciji”, koja može biti dovoljan razlog da čovjek živi znatno duže nego što bi to biološki bilo predviđivo bez tog elementa „viših” ciljeva i ostvarenja u području duha (kulture, znanosti, duhovnosti...), jer ciljevi i ostvarenja na tom području daju mu određeni novi poticaj i smisao života pored (mogućnosti) same biološke prokreacije.

¹² „Povezanost rasplodivanja i smrti osobito je jasno ostvarena kod insekata, gdje razmnožavanje često za posljedicu ima smrt” (Jores, 1998, str. 115).

¹³ Zanimljivo bi bilo usporediti ove njegove stavove s Franklovima kako neki ljudi određeno vrijeme mogu „živjeti iznad svojih bioloških mogućnosti” ako imaju vrlo snažne ciljeve koje žele postići. Tako Frankl navodi nekoliko primjera (npr. Goetheovo pisanje Fausta) kad su ljudi radili i živjeli neko vrijeme preko vlastitih snaga i mogućnosti, samo zahvaljujući snažnoj motivaciji i želji da nešto ostvare (usp. Frankl, 2007, str. 39–40).

Ispravnost ovog cilja i svrhe ljudskog života, osim navođenja nekih pokusa, Jores argumentira i time što:

Mi ljudi doživljavamo sreću – taj cilj za kojim svi ljudi misle da teže – jedino onda kad smo u skladu s tim navedenim temeljnim zakonom života. To nam se dogodi onda kad ostvarimo nešto poradi samog ostvarenja, a ne poradi slave i časti. A to se događa i onda kad drugom životu – bilo životu biljke i životinje ili životu našeg bližnjega – pomognemo da se razvije i dosegne svoju puninu. To se događa i u rađanju novog života. No sreću čovjek doživljava i u kontemplativnom stavu kad se – promatrajući neki krajolik, umjetničko djelo ili slušajući kakav glazbeni komad – poistovjećujemo sa životnim zbivanjem. A najveći se oblik sreće doživljava u mističkome religioznom poniranju, u doživljaju poistovjećenja s temeljem i tvorcem svega života. (Jores, 1998, str. 44–45)

Upadljiva je sličnost s već spomenutim Franklovim stavom kako se pravo čovjekovo samoostvarenje događa jedino usmjerenjem prema van „na nešto ili nekog drugog”, „samozaboravom, predanjem, dižući se izvan sebe i usredotočujući se na vanjski svijet” (Frankl, 1987, str. 33). Određeni samozaborav i usmjerenost na drugoga preduvjet je prave sreće, ali i osobne izgradnje, čiji je spontani rezultat upravo sreća.

Jores razlikuje tri načina liječenja – pragmatički, magički i psihoterapeutski – a za ovu skupinu specifično ljudskih bolesti učinkovit je (u ranoj fazi, tj. prije nego se razviju fizičke bolesti) jedino psihoterapeutski pristup (usp. Jores, 1998, str. 97–111).

Slično kao i Frankl, Jores također prepoznaje veliku važnost tradicije za čovjeka te smatra da zapravo „sav razvoj što ga je čovječanstvo prevalilo od kamenog doba do danas” počiva na „predaji” (tradiciji). Stoga ističe kako za čovjeka silnu vrijednost ima „predanje kulturnog dobra u ranom djetinjstvu, i to – što treba izričito naglasiti – ne samo predanje znanja, nego i čitavog svijeta predodžaba i vjerovanja” (Jores, 1998, str. 34). Odbacivanje tradicije za posljedicu ima, među ostalim, i razne zdravstvene probleme za današnjeg čovjeka.

TRAŽENJE METODE

Iako može izgledati da smo se udaljili od glavne teme, ovaj „izlet” u područje specifično ljudskih bolesti čini se svrhovitim za postizanje osnovnog cilja ovog rada: ukazati na ulogu psihe (duha i duše) za naše opće zdravlje, a (time) onda i na moguće puteve liječenja.

Nažalost, zbog ograničenosti prostora ne možemo ulaziti u razne načine, koji se polako sami ocrtavaju, filozofske i psihoterapijske pomoći u liječenju specifično ljudskih bolesti i problema, ali vjerujem da se smjer već pomalo može barem nazrijeti

iz ovdje istaknute uzročno-posljedične veze, odnosno kako i zbog čega zapravo do toga dolazi. Terapija bi onda očekivano trebala ići u smjeru kojim su nastupili uzroci.

Ipak, u nastavku ćemo se usmjeriti na jednu „metodu” koja bi, uz one već ovdje spomenute ili tek naslućene, trebala biti korisna za naše svrhe filozofske psihoterapije.

Dakle, težnja je ovog izlaganja ponuditi barem jednu metodu koja bi bila prikladna za razna psihička oboljenja, odnosno stanja koja na razne načine pritišću čovjekovu dušu (*psyche*), bilo da ih se promatra kao krizne točke s filozofskog ili sa psihološkog stajališta, a koja može biti prikladna i za filozofsko i za psihoterapijsko „liječenje”.

U traženju takve metode moglo bi se, primjerice, krenuti već od jednostavnog istraživanja raznih filozofskih knjiga i tekstova koji tematiziraju upravo terapijsku stranu filozofije, koja se obrađuje u naslovima poput slavne Boecijeve Utjehe filozofije i sličnima. Kad bi se krenulo pažljivo istraživati u čemu se zapravo sastoji „novost”, odnosno „doprinos” takvih tekstova, došli bismo do onoga što ćemo ovdje sažeto iznijeti, a polazeći od ranije iznesenih stavova.

Promjena perspektive kao terapija

Dakle, ako bismo morali što kraće sažeti metodu koja bi vjerojatno bila najkorisnija kao „krovna” metoda i (egzistencijalno-)filozofijskoga i psihoterapijskoga liječenja, nameće se zapravo metoda „promjene perspektive”. Čini se da upravo to stoji u podlozi većine terapijskih „metoda”, kako filozofskih tako i psiholoških (psihoterapijskih). Ta se misao zapravo implicitno pojavljuje na mnogo mjesta, a osobit poticaj za to došao nam je od jedne definicije „ludila” u knjizi Manfreda Lütza „LUDILO” (Lütz, 2011, str. 49). On tu na jednom mjestu navodi da bi najkraća definicija „ludila” bila da je ono „nesposobnost promjene perspektive”: tako netko stalno vidi svemirce oko sebe, drugi je uvjeren da je on Napoleon ili Cezar, treći je siguran kako ga susjed zlokobno gleda, ili ga netko uvijek posvuda prati i sl. Ukoliko ostanu zarobljeni u tome, te ne mogu nikako izići iz te ili neke druge slične perspektive, ljudi s vremenom upadnu u „začarani krug”, odnosno u stanje „ludila”, mentalnog poremećaja. Slično je i s mnogim perspektivama i strahovima koji nas mogu paralizirati sve do nastanka bolesti, poput iracionalnih strahova od smrti, od patnje, od kometa, crnih mačaka..., kao i s raznim fobijama i mnogim teškoćama do kojih dolazi ako ostanemo zarobljeni u nekome ružnom konceptu ili slici života, u „uskoj” perspektivi iz koje sve promatramo samo pod jednim kutom, što nas s vremenom sve više pritišće i zatvara u naš vlastiti svijet. Često ostajemo zatočeni samo u toj jednoj perspektivi koja sputava i guši, iako istu stvar možemo zapravo uvijek gledati i iz drugih perspektiva, odakle može sve izgledati posve drukčije.

Dakle, ako se „ludilo”, odnosno neki psihijatrijski poremećaj može definirati kao zarobljenost u jednoj jedinoj perspektivi, onda bi uvođenje nove, ljepše, „zdravije” i obuhvatnije perspektive pod kojom bi netko sagledao dotičnu pojavu, konkretni problem ili pak čitav svoj život, zapravo djelovalo terapijski kao „izlječenje” od tog „ludila”. A to je upravo ono što može učiniti filozofija, odnosno dobra psihoterapija: otvoriti čovjeku novu perspektivu i različita gledišta; pokazati mu kako se stvari ne moraju gledati uvijek iz istog kuta, nego da ima i drugih perspektiva, koje mogu izvršiti snažan terapijski učinak. To se u životu neprestano čini, ali se rijetko kada eksplicitno tematizira.

Zanimljivo je u tom kontekstu barem spomenuti naslov knjige u kojoj se čitanje Platona (i još nekih filozofskih tekstova) uspoređuje s djelovanjem jednog lijeka: „Umjesto Prozaka – Platon”.¹⁴ Može li se zaista čitanje nekoga filozofskog djela usporediti s djelovanjem tablete? Čini se da može.¹⁵

Psihoterapija, filozofija, ali i književnost, vrsna književna djela, veća i manja, stavljaju nas u drugu perspektivu, iako svaka na svoj način. Kod književnosti se danas u tom kontekstu sve češće govori o tzv. „biblioterapiji” (liječenje knjigom, odnosno čitanjem). A treba napomenuti i kako je pripovijedanje priča, očito s dobrim razlozima (!), oduvijek bilo važan dio ljudske kulture i tradicije. Usto, još je Aristotel ukazao na važan „terapijski” aspekt književnosti govoreći o „katarzi” (pročišćenju) (Aristotel, 1449b) kroz koju prolazi publika (čitateljstvo) prateći život nekog čovjeka, junaka u tragedijama, gdje se suosjećanjem (i identificiranjem) s njim i sami suočavamo s velikim životnim izazovima, strahovima i raznim nedaćama.

I dok se to u književnosti odvija tako što se nesvjesno identificiramo s određenim likom i s njim suživljeni prolazimo njegove izazove, pri čemu i sami doživljavamo novo, posve drukčije „ljekovito” životno iskustvo i novo gledište naših problema, u psihoterapiji se svjesno razrađuje određena perspektiva/slika koja nam se nameće te se povlači što više poveznica i analogija koje su iz toga primjenjive na konkretnu situaciju čovjeka kojem se želi pomoći.¹⁶ U „čistoj” filozofiji čini se da se više ide srednjim putem, pa se uglavnom pomoću argumenata i pojmova¹⁷ pokušava čovjeku nešto sugerirati i uvjeriti ga u neko drukčije viđenje određenog problema, a koje će

¹⁴ Marinoff (2000). (Prozak je naziv poznatog lijeka protiv depresije.)

¹⁵ Dapače, terapijski učinak nekog lijeka traje samo kratko vrijeme, a uvođenje novog pogleda na život i na određene nedaće djeluje na nas trajno.

¹⁶ Zanimljiv primjer kako to može izgledati prikazan je u našem članku o konceptualnoj metafori, a uzet je iz jednog predavanja s Youtubea. Tu psihoterapeutkinja Judy nudi nekoliko perspektiva života svojem klijentu, propitujući koja bi od njih najbolje odgovarala njegovu shvaćanju vlastita života (v. Periša & Hajdarević, 2016, str. 285–309; primjer na str. 291–292).

¹⁷ Zanimljivo je ovdje uočiti kako se zapravo dobar dio egzistencijalističkih filozofa služi više književnim formama za prenošenje svojih ideja i gledišta negoli logičkom argumentacijom i strogo (filozofskim) pojmovima, npr. Nietzsche, Kierkegaard, Camus, Sartre...

baciti novo svjetlo i time na nj terapijski djelovati.¹⁸ Raspon tih slika u filozofiji ide od perspektiva pogodnih za promatranje određenog problema, pa do paradigma u najširem smislu koje u potpunosti određuju naše viđenje i spoznaju svijeta i nas samih.¹⁹ Jedna prilično obuhvatna razina proteže se i na područje tzv. „konceptualnih metafora“, koje su postale glavna tema kognitivne lingvistike zadnjih desetljeća, što bi se također moglo primijeniti i na ovu problematiku.

Slike u kojima živimo

Funkcioniranje ove vrste „terapije“ usko je povezano i s onim što se odnedavno spoznalo u pogledu nesvjesnih spoznajno-jezičnih struktura prema kojima funkcionira naš um, odnosno „otkrće“ i istraživanja tzv. „konceptualnih metafora“ i njihova uloga u kognitivnoj lingvistici pred kraj 20. st. Zanimljiva je činjenica da su glavni doprinosi tomu fenomenu došli od lingvistike, ali su se razrađivali i produbljivali upravo u području filozofije i psihologije, gdje se pokazalo da rasvjetljuju još dublje dimenzije mišljenja i funkcioniranja ljudskog uma.²⁰

Srž učenja o konceptualnim metaforama bila bi da u našem konceptualnom (pojmovnom, idejnom, misaonom...) sustavu postoje neke metafore (nesvjesne slike) koje dubinski utječu na naše iskustvo, doživljaj, spoznaju i kategorizaciju sebe i svijeta oko nas. Takve dubinske metafore uglavnom nikad ne nalazimo eksplicitno izrečene u jeziku, nego o njima možemo zaključiti na temelju mnogih eksplicitnih izričaja koje svakodnevno rabimo, a koji su upravo moguć i razumljivi tek na podlozi te dubinske konceptualne metafore, neke bazične slike koju svi (kao članovi određene jezične zajednice, a često i puno šire) dijelimo. Primjera za to ima bezbroj, a u ovom bi kontekstu trebalo barem kratko spomenuti općeraširenu konceptualnu metaforu ŽIVOT JE PUTOVANJE.²¹ Na podlozi te slike mi život doživljavamo, promatramo i opisujemo kao putovanje, pa onda uobičajene elemente koje ima neko putovanje prenosimo na život: polazište, cilj, prijevozna sredstva, medij putovanja (kopno, more, zrak), vođači, raskrižja, zaprjeke, rješenja... Većina elemenata putovanja može se preslikati na ljudski život, i to se u govoru i mišljenju redovito i čini (više

¹⁸ Možda je najsnažniji primjer nove perspektive, koja baca posve drugo i „ljejkovito“ svjetlo na naš život, promatranje stvari *sub specie aeterni/-tatis* (pod vidom vječnosti), što osobito često rabi rani Wittgenstein u vrijeme svojih velikih egzistencijalnih problema (frazu se javlja u Traktatu i osobito u Dnevnicima pisanim na bojištu u vrijeme Prvog svjetskog rata), te je očito kako mu je to motrište bilo vrlo ljejkovito u teškim okolnostima koje je tada proživljavao.

¹⁹ Više o ovim najobuhvatnijim paradigmatima i njihovu utjecaju na našu spoznaju v. Periša (2021, str. 143–159).

²⁰ Najslavnije je svakako prvo veliko djelo o konceptualnoj metafori, čiji su autori upravo jedan lingvist i jedan filozof: G. Lakoff i M. Johnson, *Metaphors we live by*, 1980. Ovdje valja istaknuti još barem: Raymond W. Gibbs, Jr. (Ur.), *The Cambridge Handbook of Metaphor and Thought*, 2008. Za psihoterapiju je osobito zanimljiva knjiga Ellen Y. Siegelmann, *Metaphor & Meaning in Psychotherapy*, 1990. S obzirom na intenzitet istraživanja iz ovog područja, danas postoji nebrojeno mnoštvo radova i knjiga o primjeni ovoga u raznim znanstvenim područjima.

²¹ Praksa je i pravilo da se konceptualne metafore (za razliku od metaforičkih *izraza*) pišu velikim slovima.

u Periša i Hajdarević, 2016, str. 294). U kontekstu ovog rada lako se onda može u razgovoru ponuditi i zajednički prepoznavati pojedine etape puta, zaprjeke na koje je netko naišao, moguća rješenja (puteve, prijevozna sredstva), drukčija gledišta, kao primjerice sagledavanje toga dijela pod vidom cjeline putovanja, odnosno života.

Dakle, bit terapijskoga djelovanja sastojala bi se onda u tome da se nekome „nametne” neka druga slika, odnosno koncept pod kojim će čovjek promatrati svoj život i dotične okolnosti. Zamjenom jedne slike nekom prikladnijom ujedno se postiže terapijski učinak, koji onda prakticiranjem ulazi sve dublje u (nesvjesne) kognitivne strukture i tu mijenja čovjekov doživljaj sebe, svog života i svijeta oko sebe.

PRIMJERI PSIHOTERAPEUTSKE LJEKOVITE SLIKE

Dakle, psihoterapeut, odnosno filozof bi se morao ponajprije usredotočiti na to koje perspektive bi za pojedini problem konkretnog čovjeka mogle biti oslobađajuće i ponuditi mu onda jedan drukčiji pogled na stvari koji bi ga nosio i dao mu novu snagu, prožeo mu toliko duboko život da bi on time zapravo bio „izliječen”.

Da bi bilo jasnije kako to izgleda, navest ćemo kratko nekoliko ilustrativnih primjera Viktora Frankla, koji obilato koristi takve slike, i to upravo svjesno kao terapijska sredstva.

Čovjeku pritisnutom dubokim strahom od smrti i prolaznosti Frankl nudi nekoliko posve nesvakidašnjih pogleda na život i prolaznost, a u obliku konkretnih slika. Jedna vrlo korisna ona je da život promatramo poput **pješčanog sata**.

Neka gornji dio pješčanog sata predstavlja budućnost koja tek treba nastupiti, kao što i pijesak iz gornjeg dijela mora proći kroz uzak prolaz, koji će za nas predstavljati sadašnjost, u donji dio pješčanog sata, koji će predstavljati prošlost, dakle pijesak koji je već prošao kroz njemu namijenjen uzak prolaz. Egzistencijalizam vidi samo onaj uski prolaz sadašnjosti, dok gornje i donje dijelove – budućnost i prošlost – zanemaruje. Logoterapija će reći da je točno da budućnosti doista još „nema”, ali je zato prošlost nešto što je istinski stvarno. Prošlost se tu promatra kao nešto zbiljsko i neprolazno. Ostanemo li vjerni primjeru pješčanog sata, to bi bilo kao da se pijesak, onog časa kada je prošao kroz uski otvor sadašnjosti, pretvorio u krutu i nesalomljivu masu. U prošlosti je sve pohranjeno, i to pohranjeno zauvijek (usp. Frankl, 1987, str. 99–100).

Tako je i s neosporivom prolaznošću života. Kad izaberemo i neke se mogućnosti ostvare:

one više nisu prolazne – istina je da su one prošle, da **jesu** prošlost, ali to znači da još uvijek na neki način postoje, naime, postoje kao dio prošlosti. Ništa ih ne može

izmijeniti, ništa uništiti. Kada se jednom mogućnost pretvori u stvarnost, onda je to učinjeno 'jednom zauvijek', za čitavu vječnost. (Frankl, 2001, str. 118)

Tako se ono što je prošlo može promatrati kao vrijedno blago našega života, sačuvano i pohranjeno u prošlosti, a ne kao uzrok žalosti za proteklim vremenom.

Još jedan koristan Franklov primjer toga kako se može optimistično gledati na prolaznost života, te da ono što je prošlo itekako ima svoju vrijednost, metafora je **kalendara**.

Tako on nudi sliku života kao kalendara od kojeg svaki dan otkidamo po jedan list (za dan koji je prošao). Pesimist u tom slučaju nalikuje čovjeku koji sa strahom i žaljenjem primjećuje kako je njegov kalendar svakim danom sve tanji i tanji. S druge strane, osoba koja odgovorno odrađuje i prihvaća životne izazove nalikuje čovjeku koji oprezno skida svaki protekli list sa svog kalendara te ga uredno i pažljivo slaže sa strane na gomilu već ranije otrgnutih listova, nakon što prethodno na poledini lista zapiše što mu se tog dana dogodilo.

Takav čovjek može biti ponosan i sretan zbog čitavog bogatstva koje je sadržano u takvim zabilješkama, zbog čitavog svog života koji je tako ispunjeno proživio. Hoće li njega pogoditi činjenica da postaje sve stariji? Treba li on zavidjeti mladim ljudima oko sebe i plakati zbog svoje izgubljene mladosti? Ima li uopće razloga da zavidi mladom čovjeku; da mu zavidi na svim mogućnostima koje su otvorene pred njim, na budućnosti koja pred njim stoji? 'Ne, hvala', pomislić će. 'Umjesto svih tih mogućnosti ja iza sebe, u svojoj prošlosti, imam stvarnost; stvarnost koja je satkana od svih poslova što sam ih obavio, od svih ljubavi što sam ih volio i, napose, od svih patnji što sam ih hrabro prepatio. Najviše sam ponosan upravo na te patnje, iako one nisu nešto na čemu mi se može zavidjeti.' (Frankl, 1987, str. 100)

Život i svakodnevni problemi sagledani iz ove perspektive sad vrlo lako mogu čovjeka osloboditi od grča i tjeskobe, strahova... A na koncu tako dobra slika, kad uđe duboko u čovjekovu nutrinu i iznutra ga prožme, može i posve eliminirati tjeskobu što se naš „kalendar”, eto, približio svom kraju, što mu je preostalo još samo malo „listova”.

Time Frankl i smrti daje jedan drukčiji smisao, jer ona postaje trenutak dovršenja kojim zaokružujemo i fiksiramo svoj život. „Čovjek ne postaje stvarnost rođenjem, već prije smrti; on tek u trenutku smrti 'ostvaruje' sebe. Njegovo sebstvo nije nešto što 'jest', već nešto što postaje i stoga postaje potpuno tek kad se smrti život zaokruži u cjelinu” (Frankl, 1987, str. 108). Ono što prijede u prošlost, to je prava, fiksirana stvarnost. „U prošlosti ništa ne propada, nego je u njoj sve uskladišteno” (Frankl, 2001, str. 118).

Može biti korisno barem kratko spomenuti i primjer kad Frankl razgovara s mladom ženom od tridesetak godina, majkom kojoj je jedno dijete umrlo, a drugo boluje

od teške paralize. Pokušala je počiniti samoubojstvo jer joj život više „nema smisla”. Nakon uvodnog razgovora, Frankl je odjednom postavi u posve drugu perspektivu: navodi je da zamisli sebe kao staricu koja upravo leži na samrtnoj postelji i promatra svoj život. Nudi joj različite verzije života, pa da vidi koja bi joj imala više smisla gledano iz te pozicije. Nakon zamišljanja raznih situacija i mogućih životnih puteva, na kraju zadovoljna posve jasno shvati smisao svoga sadašnjeg života (usp. Frankl, 2001, str. 115).

ZAKLJUČAK

S jedne strane, dakle, čovjek je kao „nedovršeno” biće „osuđen” na slobodu i samoformiranje, a s druge je izgubio uporišne točke koje mu je davala čvrsta stoljetna tradicija (predaja) po kojoj je „znao” kako to najbolje odraditi, pa se bez toga danas često dogodi da se u tome samooblikovanju izgubi i dođe u razne krize, uključujući i psihosomatske zdravstvene poremećaje. Pomoć u izlaženju iz toga može mu pružiti i filozofija, a u ovom smo radu – osvjetljujući nekoliko različitih pristupa – pokazali da je promjena perspektive, gledišta na sebe i svijet vjerojatno ponajbolja metoda za to.

S obzirom na posljedice dubinske promjene svijesti koju sa sobom nosi promjena važnih perspektiva gledanja na stvari, ovo otvaranje i ponuda nove perspektive čini se kao zajednička točka i najplodnija metoda za psihoterapijsko liječenje, a koju današnjem čovjeku i vremenu mogu ponuditi filozofija (egzistencije) i psihoterapija, kao i književnost. Naravno, svaka na svoj način.

LITERATURA

- Aristotel. (n.d.). *O pjesničkom umijeću* (1449b).
- Bijelić, L., i Macuka, I. (2018). Smisao života: Uloga religioznosti i stavova prema smrti. *Psihologijske teme*, 27, 159–176.
- Blumenberg, H. (1960). Paradigmen zu einer Metaphorologie. U E. Rothacker (Ur.), *Archiv für Begriffsgeschichte*, 6. Goettingen.
- Frankl, V. E. (1987). *Nečujan vapaj za smislom* (R. Berghofer, prev.). Zagreb: Naprijed.
- Frankl, V. E. (2001). *Život uvijek ima smisla* (K. Prendivoj, prev., 6. izd.). Zagreb: Biblioteka „Oko tri ujutro”.
- Frankl, V. E. (2007). *Vremena odluke* (M. Cifra i I. Zirdum, prev., 2. izd.). Đakovo: UPT.
- Gibbs, R. W., Jr. (Ur.). (2008). *The Cambridge handbook of metaphor and thought*. Cambridge University Press.
- Haefner, G. (2003). *Filozofska antropologija* (D. Škarica, prev.). Zagreb: Breza.
- Hirschberger, J. (n.d.). *Geschichte der Philosophie*. Bd II: Neuzeit und Gegenwart (11. izd.). Herder.
- Hirschberger, J. (2002). *Mala povijest filozofije* (I. Čehok i P. Crnjac, prev.). Zagreb: Školska knjiga.
- Jaspers, K. (1973). *Einführung in die Philosophie* (15. izd.). München: Piper.

- Jores, A. (1998). *Čovjek i njegova bolest: Osnove antropološke medicine* (K. Prendivoj, prev.). Zagreb: Biblioteka „Oko tri ujutro“.
- Kampits, P. (2004). *Jean-Paul Sartre*. München: Verlag C. H. Beck.
- Lakoff, G., i Johnson, M. (1980). *Metaphors we live by*. The University of Chicago Press.
- Lütz, M. (2011). *Ludilo. Liječimo pogrešne – pravi problem su normalni ljudi: Psihijatrija s daškom vedrine* (M. Šešok, prev.). Zagreb: Znanje.
- Marinoff, L. (2000). *Umjesto prozaka – Platon! Filozofija kao psihološka pomoć* (D. Borković, prev.). Zagreb: V.B.Z.
- Periša, A., i Hajdarević, D. (2016). Znanje i gledanje u konceptualnoj metafori. *Croatica et Slavica Iadertina*, 11(2), 285–309.
- Periša, A. (2021). Urteil und Metapher: Zur Wirkungsgeschichte der überkommenen konzeptuellen und absoluten Metaphern in der Urteilsbildung. U J. Zovko i H. Lenk (Ur.), *Hermeneutische Relevanz der Urteilskraft / Relevance of Hermeneutical Judgment*. Zürich: LIT Verlag.
- Siegelman, E. Y. (1990). *Metaphor & meaning in psychotherapy*. New York, London: The Guilford Press.
- Weiberg, A. (2004). „Ein Bild hielt uns gefangen.“ Die Kraft der Metapher. U. Arnswald, J. Kertscher & M. Kross (Ur.), *Wittgenstein und die Metapher* (str. 115–135). Berlin: ParErga.

Psycho-therapeutic effect of change in perspective

SUMMARY

Today, Western man has become a prisoner of a single worldview, of the one (too) narrow (reductionist?) view of oneself, of one's life, work, life goals, meaning... Consequently, many of today's psycho(-physical) problems seem to be caused precisely by this, because being trapped in a narrow (for example, strictly materialistic) worldview easily leads to a certain sense of disorientation, nihilism, being lost, afraid, without footing and safety... even in everyday life, but especially when we encounter difficult existential situations. Some of these problems are manifested through a large increase in the so-called “specific human diseases”, such as certain types of cancer, atherosclerosis, digestive diseases, etc. Of course, all of this was present before, but in recent times it has greatly increased. The total rejection of tradition is one of the main causes of this, according to Viktor Frankl, as well as many other philosophers, anthropologists and psychologists. Namely, man is an unfinished and free being, which constantly has to “create”, or shape and form oneself. But in view of the loss of traditions and clear orientations, this suddenly becomes too difficult a task in which man easily gets lost, which, as a result, gives rise to the problems mentioned above. Therefore, the introduction of some new, well-designed images and deep concepts into our lives seems to be the best kind of therapy.

Keywords: existential philosophy, psychotherapy, worldview, cognitive metaphor.