

Štefanija Kožić\*, Ana Kralj Duka\*\*, Luka Janeš\*\*\*

## Smisao života – od antike do egzistencijalizma i logoterapije

### SAŽETAK

Smisao i svrha života u ovome radu dovode se u povezanost sa življenjem dobroga i sretnoga života, kao i s nadilaženjem potreba i pronalaskom „viših svrha”. Od pripadnika antičke filozofije istaknuti su Platon, Aristotel, Epiktet i Epikur, usuglašeni u tome da je za dobar i smislen život potrebna duhovna kultura samoga sebe. Potom se osvrćemo na filozofiju egzistencije i njezine temeljne pojmove kao što su sloboda i odgovornost, s naglaskom na individualnu pronalasku smisla osobe.

Radom se nastoji: 1) objasniti ulogu i značaj smisla života; 2) prikazati neke od ključnih točaka u poimanju smisla života u antičkoj filozofiji i egzistencijalizmu te njihovim sličnostima i razlikama; 3) prikazati logoterapiju – psihoterapijski pravac predmetno usredotočen na smisao; i 4) ukazati na nezaobilaznu ulogu filozofije u potrazi za smislom.

Nastoji se i evaluirati te pokazati da je pitanje smisla te njegova zahvaćanja i raskrivanja čovjeku univerzalno svojstveno, kao i da je to pitanje na koje se kroz povijest nastojalo odgovoriti na razne načine. Zaključuje se da se smisao može pronaći uz pomoć Drugoga i da do smisla svaki pojedinac dolazi svojim vlastitim individualnim putem i načinom.

**Ključne riječi:** svrha života, smisao života, logoterapija, Viktor E. Frankl, egzistencijalizam.

### UVOD

Čovjek je određen na brojne načine – biološki/genetski, socijalno/društveno, kulturološki, vremenski i geografski. Čovjek ne može birati kada ili gdje je rođen, tko će mu biti roditelji itd., odnosno određen je samim kontekstom svojega postojanja. Dakle, egzistencija čovjeka uvjetovana je na brojne načine. Međutim, čovjeka

\* Filozofski fakultet, Sveučilište u Zagrebu, Hrvatska.

\*\* Fakultet filozofije i religijskih znanosti, Sveučilište u Zagrebu, Hrvatska.

Adresa za korespondenciju: Luka Janeš, Fakultet filozofije i religijskih znanosti, Sveučilište u Zagrebu, Jordanovac 110, Zagreb, Hrvatska. E-pošta: luka.janes@ffrz.unizg.hr.

neminovno zahvaćaju i filozofska, odnosno egzistencijalna određenja – smrtnost, moral, sloboda i odgovornost te odnosi s drugim ljudima, kao i pojam smisla, čiji je pronalazak i raskrivanje bitna egzistencijalna potreba svakoga čovjeka. Kao što to slikovito opisuje Maslowljeva piramida potreba (Maslow, 1943), potreba za smislom nalazi se na samome vrhu, odnosno predstavlja potrebu koja je inherentna jedino i isključivo čovjeku. Naime – jedino je čovjek biće orijentirano na svrhu i vrijednost, pa je stoga i smisao nešto što je inherentno samo čovjeku. No što li je to što čovjeka usmjerava da svijet i svoj život promatra kroz naočale smisla?

Pitanje smisla oduvijek je prisutno u filozofiji, religiji i u svakodnevnome promišljanju, a u ovome će se radu objasniti kroz povijesni pregled od antičke filozofije preko filozofije egzistencije, pa do logoterapije i egzistencijalne analize, nastojavši istraživački ukazati na temeljne misli i pojmove povezane sa smislom – sreću, vrlinu, dobra i svrhu. Na samom početku zapadne filozofske misli postavlja se pitanje o smislu, a u fokus ono ponovno na velika vrata dolazi kroz filozofiju egzistencije i egzistencijalizam, iz čijeg je predmetnog okrilja nastala upravo i logoterapija. S obzirom na to da je logoterapija psihoterapijski pravac prvenstveno fokusiran na pronalaženje smisla, tvrdimo da kao takav može poslužiti kao jasan primjer koji ilustrira značaj i ulogu psihoterapijskih tehnika usmjerenih na poticanje empatije i povezanosti s drugima te ponuditi valjane načine i modalitete traganja za smislom.

## ZAŠTO UOPĆE SMISAO ŽIVOTA?

Pitanje smisla života oduvijek je bilo povezano s poimanjem onoga što se smatra dobrim životom, odnosno dobro je približno jednako smislenome, odnosno onome što treba činiti. Pritom je kroz povijest ono što se smatralo dobrim bilo određeno na razne načine. Povijest zapadne civilizacije, koja je kao obrazac procesom globalizacije postala dominantna, određena je svojom prepoznatljivom izvornom (grčkom) filozofijom i religijom, odnosno kršćanstvom. Filozofija i religija bile su preskripcija onoga što je dobro. Međutim, u 20. stoljeću preskriptivnost gubi na snazi jer više se ne zna što je to dobar život, a posljedično i što je to smisleno – što Viktor E. Frankl naziva „egzistencijalnim vakuumom” (Frankl, 1962). Kada se nastoji propisati što treba činiti, tada smo na polju etike i etičkoga, pritom analizirajući što je to dobro i prema kojim se kriterijima treba procjenjivati i odlučivati što je dobro.

Nedostatak znanja o tome što je dobar i smislen život u današnjici posljedica je složenih društvenih, kulturnih i povijesnih promjena.<sup>1</sup> Nakon Drugoga svjetskog rata

<sup>1</sup> Dakako, pritom ne treba idealizirati prošlost i smatrati kako pojedinac današnjice teže pronalazi smisao ili da je nesretniji, kao ni suprotno. S obzirom na to da ne možemo napraviti sociološko ili psihološko istraživanje o ljudima iz prošlosti, to je epistemološka granica koju ne možemo prijeći.

započelo je doba tzv. postmodernizma, razdoblje promjena i raspada tradicionalnih vrijednosti. U tome su razdoblju ustaljene norme i uvjerenja, koje su pružale sigurnost i smjernice, zbog strahota i neizvjesnosti koje je donijelo 20. stoljeće počele gubiti svoj smisao. Kao rezultat mnogi su se osjećali izgubljeno, bez jasne orijentacije i svrhe. U potrazi za srećom i smislom dogodio se zaokret k materijalnim stvarima – nastojanju za osjećajem (kratkotrajnoga) zadovoljstva, što je zapravo bijeg od vlastita identiteta i stvarnoga života. To je poput bijega u iluziju koja na kraju samo zamagljuje stvarne probleme i postaje prepreka u pronalasku istinskoga smisla.

Lukas, orijentacijski napominjući, rasvjetljava:

Jedan od najvećih problema nove nastajuće epohe u ljudskoj povijesti jest upravo to da predvidljivost opada u mnogim područjima života i znanosti. S porastom izvedivosti postaje sve kompliciranije procijeniti posljedice djelovanja. Može se manipulirati genima i atomima, može se robote opremiti inteligencijom i potencijalom za učenje, sile prirode mogu se okrenuti naopačke... ali ne može se točno znati kamo će ovo ili ono dovesti. *Smanjivanje predvidljivosti otežava potragu za smislom*, i to ne samo u životu pojedinca. Sljedeći će naraštaji morati marljivo raditi na dodatnoj senzibilizaciji svog „organa za smisao” – savjesti – (Frankl) da bi udovoljili zahtjevima svoga vremena. (Lukas, 2022, str. 48)

Međutim, na početku rasprave o smislu potrebno je definirati značenje toga pojma. Kada u svakodnevnome govoru upotrebljavamo riječ smisao, njezino je značenje jasno. Ono je u hrvatskome jeziku definirano na sljedeći način:

1. **a.** značenje čega [*smisao riječi; u punom (pravom) smislu (riječi)*] upravo ono što znači riječ kojom će se što nazvati ili koja slijedi] **b.** ukupnost vrijednosti i svrhe čega [*smisao života; nema smisla* **a.** besmisleno je, nema sadržaja **b.** razg. nema svrhe, neće koristiti]
2. (za što) sklonost prema čemu [*smisao za šah; imati smisla (za što)*] imati sklonosti prema čemu]. (Hrvatski jezični portal, 2025).

Za raspravu o smislu života najrelevantnija je definicija vezana uz ukupnu vrijednost i svrhu čega. Već ovdje nazire se poteškoća u definiranju smisla – istraživački nas navodeći do drugih filozofskih pojmova.

Tako dolazimo do distinkcije svrhe i smisla. Svrha jest određena vrsta cilja, odnosno nečega prema čemu se strema, a smisao je značenje koje određena kratkotrajna ili dugotrajna situacija ima za pojedinca. Međutim, kada se govori o smislu života kao značenju, ne traži se značenje u smislu informacije ili informiranosti, već se traži svrhoviti smisao. Štoviše, odgovor na pitanje o smislu života ne može biti činjenično znanje ili se kao takvo može prenijeti drugima. (Brown, 1971; Dilman, 1965) Drugim riječima, želi se odgovoriti na temeljno filozofsko pitanje, a ono glasi: „Zašto?” Međutim, čemu se uopće pita: „Zašto?” Zato što se nastoji pronaći razlog koji će biti motivacija, ono što će biti točka koja će biti oslonac i temelj za daljnje

djelovanje. Ono što čovjeka prvenstveno pokreće u životu razne su vrste ugone, od materijalnih, preko tjelesnih, sve do emocionalnih i intelektualnih. Drugim riječima – zadovoljenje različitih potreba. Međutim, kao što to pronicljivo utvrđuje Sigmund Freud, čovjek ne može težiti direktnom zadovoljenju potreba, već svoje zadovoljstvo odgađa u svrhu onih potreba za koje smatra da su mu u najvećoj mjeri neophodne, kao što je to preživljavanje (Freud, 1988). Međutim, događa se i obrnuto, čovjek nadilazi svoje potrebe i pronalazi načine „više svrhe” koje služe kao motivacija, odnosno način postizanja svojevrsne besmrtnosti. Neki od njih su sljedeći:

[...] (1) biološki način – nastavak življenja kroz svoje potomstvo, kroz beskrajni lanac bioloških veza; (2) teološki način – nastavak življenja na drugačijoj, višoj razini postojanja; (3) kreativni način – nastavak življenja kroz vlastita djela, kroz trajni utjecaj vlastite osobne kreacije ili utjecaj na druge [...]; (4) tema vječne prirode – čovjek preživljava kroz ponovno spajanje s kovitlajućim životnim silama prirode; (5) iskustveni transcendentni način – kroz „gubljenje sebe” u stanju koje je toliko intenzivno da vrijeme i smrt nestaju i čovjek živi u „kontinuiranoj sadašnjosti”. (Yalom, 1980, str. 41–42)

Navedeno jasno ilustrira kako ti načini postaju svrhe i ciljevi, a posljedično daju i smisao i značajnost životu. Smisao i svrha života, kao i zadovoljenje potreba, u direktnoj su povezanosti s time da se vodi „život vrijedan življenja”, kao i sa srećom u životu, odnosno onim što znači „biti sretan u životu” (Brown, 1971; Dilman, 1965). Filozofi jasno upućuju na to da sreća nije naprosto jednostavno stanje ugone, odnosno odsutnosti patnje, već je „biti sretan” vrlo neodređena kategorija koja može uključivati vlastito samoostvarenje, stanje uma i subjektivno zadovoljstvo, ili pak suočavanje sa samim životom (vidi u Aristotel, 1988; Epikur, 2005; Frankl, 1987; Platon, 2009; Sartre, 1981).

## SMISAO ŽIVOTA U ANTICI

U razmatranju kojega god filozofskoga fenomena svakako je nezaobilazan Platon. On, naime, smatra kako je upravo filozofija način na koji se može ostvariti sreća i smisao života, pri čemu filozofija nije samo znanost, nauk ili znanje, već je i način života, vrijednosti i kreposti (Platon, 1996; 2009). Sve se navedeno pritom može naučiti te se stječe tijekom života. Prema Platonu, ono što filozofija nudi svojevrsni je intelektualni život i uživanje u njemu, tj. spoznavanje samih ideja. Onoga metafizičkoga, a sa svrhom nadilaženja onoga materijalnoga i svjetovnoga. Kao suprotnost tome navodi primjer života koji je nesretan,<sup>2</sup> a to je svakako život tiranina. Naime, tiranin nema

<sup>2</sup> Naime, tiranin je 729 puta nesretniji od filozofa. Riječima samoga Platona: „Nije li nužno duša njegova puna mnogoga ropstva i neslobode, ne robuju li oni dijelovi njezini, koji su bili najčestitiji, a ne gospoduje li najopakiji i najmahnitiji? – Nužno“ (Platon, 2009, str. 344, 577 d), a one koji nemaju kreposti opisuje sljedećim riječima:

četiri kardinalne vrline, odnosno umjerenost, hrabrost, mudrost i pravednost, i zbog toga ne može biti sretan jer je, prema Platonu, sreća proizvod unutarnje harmonije. S druge strane, oni koji teže idejama te njihovom spoznavanju i krepostima vodit će sretan i smislen život.

Svrha (grč. *telos*) je pojam koji se koristi i istražuje sve od antičke grčke filozofije, a u središte po prvi put dolazi kod Aristotela. Naime, Aristotel upravo nastoji odgovoriti na pitanje zašto (Aristotel, 2001, 980a), i to zašto uopće nešto i sve postoji. Svrhu definira kao jedan od četiriju uzroka (Aristotel, 2001, 1013a, str. 30–35) (lat. *causa finalis*) i pozicionira je kao već inherentno prisutnu u svemu kao uzrok, a ujedno i kao cilj. Prema Aristotelu, za čovjeka je svrha blaženstvo (grč. *eudaimonia*):<sup>3</sup> „S tom se odredbom slaže i nazor da blažen čovjek i živi blaženo i blaženo čini; jer već rekosmo da je blaženstvo dobro življenje i dobro činjenje” (Aristotel, 1988, 1098a, str. 19–22). Dakle, svrha je čovjeka postići blaženstvo, a ono je djelovanje prema razumu – činjenje dobra i postizanje vrline. Suvremenim rječnikom rečeno – usavršavanje samoga sebe. Već je kod Aristotela svrha čovjeka orijentirana prema onome što čovjeka čini različitim od drugih bića, a to je razum. Također i prema drugim ljudima, odnosno činjenju dobra.

Stoici i epikurejci kao primarni cilj duhovnoga stanja prema kojemu treba težiti postavljaju ataraksiju (grč. *ἀταραξία*), odnosno riječima samoga Epikura:

Ne može se ugodno živjeti, a da se ne živi razborito i lijepo i pravedno, a ni razborito i lijepo i pravedno, a da se ne živi ugodno. Tko ne može tako živjeti (tj. razborito i lijepo i pravedno), ne može živjeti ugodno. (Epikur, 2005, str. 39)

Stoici pak naglašavaju neovisnost pojedinca o djelovanju i mišljenju drugih i onoga izvanjskoga. Glavna je zadaća čovjeka prepoznati ono što je izvan prostora njegova vlastitoga utjecaja i to prihvatiti takvim kakvo jest. Te prepoznati ono što može mijenjati i to pokušati promijeniti da bude u skladu s njegovim uvjerenjima (Epiktet, 2002).

Već se modus antičkoga mišljenja zapravo dotaknuo smisla i svrhe kako na njih i danas gledamo. Međutim, prostor ljudskoga uma i njegova traženja smisla ostao je filozofski neistražen sve do pojave filozofije egzistencije. Dok je u antičkoj Grčkoj

„Koji su dakle bez razumnosti i kreposti, a uvijek su na gozbama i u sličnim užiticima, oni, kako se čini, lete dolje i natrag prema sredini i tu se motaju za života. To ne prekoračuju, nikada doista gore ne pogledaju niti uzlete, ne napune se pravoga bitka, ne okuse stalne i čiste naslade. Kao blago gledaju uvijek dolje, sagnuti su na zemlju i na stolove, hrane se krmom i pare se, i radi te lakomosti udaraju i bodu jedni druge željeznim rogovima i kopitima, te se iz nesitosti ubijaju, budući da bitka svojega i posude svoje ne pune pravom hranom.” (Platon, 2009, str. 356, 586 b)

<sup>3</sup> U hrvatskome jeziku pojam *eudaimonia* prevodi se kao blaženstvo, a u engleskome kao *happiness*. U hrvatskome jeziku pojam „sreća” ima više značenja, pa utoliko nije najsretnije rješenje. Međutim, jasne su konotacije koje pojam sreće ima s blaženstvom. Također se radi o tome da čovjek postigne život u kojem je sretan.

smisao bio zadan u pogledu društvenih uloga i očekivanja, razvitkom civilizacije i dobivanjem sloboda u društvenome kontekstu dolazi do izostanka i gubitka smisla, ali također i pokušaja traganja za smislom.

## SMISAO ŽIVOTA U EGZISTENCIJALIZMU

Filozofija egzistencije<sup>4</sup> javlja se kao odgovor na njemački idealizam, filozofiju koja naglašava ljudsku slobodu. U filozofiji egzistencije po prvi put u središte dolazi pojedinac i njegov unutarnji svijet (emocija), a čovjek postaje konkretno biće koje napušta metafizičke zadanosti. Upravo pomoću smještanja filozofije u kontekst doživljenog iskustva radi se iskorak u odnosu na ranije, objektivistički orijentirane (Aho, 2023). Egzistencijalizam<sup>5</sup> se pak javlja u drugoj polovici 20. stoljeća kao odgovor na stradanja i strah koji su se događali tijekom prve polovice 20. stoljeća (Aho, 2023) i koji su proizveli nedostatak smisla, uz izraženo beznade i tjeskobu. Upravo na njih mnogim linijama elaboracije odgovara egzistencijalizam. Drugim riječima:

[...] pod egzistencijalizmom razumijemo nauku koja ljudski život čini mogućim i, osim toga, objavljuje da svaka istina i svaka akcija uključuju sredinu i ljudsku subjektivnost. (Sartre, 1964, str. 6)

Dakle, radi se o premještanju pozicije središta istine i vrijednosti. Umjesto jednoga objektivnog, metafizičkog i transhistorijskog – središte postaje svaki čovjek pojedinačno, smješten u svoj individualni kontekst, situaciju i iskustvo. Stoga, svaki je čovjek na svoj način definiran svojom egzistencijom, a smisao je nešto što se traži. Naime, put filozofije od Heideggerove bačenosti u egzistenciju prije Drugoga svjetskog rata (Heidegger, 1985) vodi do bačenosti u svijet u kojemu je potrebno iskoristiti slobodu (na koju smo također osuđeni) i biti odgovoran te pronaći smisao. Kao što to govori čuvena Sartreova poslovice: „Egzistencijalizam je humanizam.” Dakle, riječ je o tome da smisao nije nešto unaprijed zadano, nešto što naprosto

<sup>4</sup> U hrvatskome jeziku i nazivlju, za razliku od, npr. engleskog, postoji distinkcija između filozofije egzistencije, čiji su predstavnici Søren Kierkegaard, Friedrich Nietzsche i Karl Jaspers, te egzistencijalizma, čiji su glavni autori Jean-Paul Sartre i Albert Camus. Sartre razliku pronalazi u tome što su prvi bili kršćansko orijentirani, a potomji ateistički (Sartre, 1964, str. 8), dok se druga ključna razlika nalazi u tome što egzistencijalizam naglasak stavlja na odnose s drugim ljudima (Hrvatska enciklopedija). Kao kritičko proširenje Sartreovoj misli iznosimo primjer logoterapije i egzistencijalne analize Viktora Frankla, usmjerene spram duhovnoj dimenziji bivstvjućih, unutar koje on promatra „zavičaj smisla”. U narednome poglavlju članka to nadalje proširujemo mišlju E. Cohena, predstavnika filozofske prakse i utemeljitelja metode LBT (*Logic-based Therapy*), koja objedinjuje egzistencijalni, antički i psihoterapijski horizont u vidu filozofskoga savjetovanja.

<sup>5</sup> Egzistencijalizam je mnogo širega radijusa od isključivo filozofskoga pravca. Naime, radi se i o umjetničkome pravcu koji prvenstveno uključuje književnost, ali i druge vrste umjetnosti poput filma i slikarstva (Aho, 2023). Dakle, egzistencijalizam je i društveni i umjetnički pokret.

inherentno posjedujemo, već sam čin postojanja i bivanja čovjekom uključuje potragu za smislom.

Sloboda na koju smo osuđeni može se činiti ispraznom, hladnom i otuđujućom, čak do te mjere da izaziva osjećaj mučnine, koji Sartre opisuje sljedećim riječima:

Postojim po onome, što ja mislim... a ja ne mogu da prestanem misliti. U ovome istome času – to je grozno – ako postojim, *to je zato, jer se užasavam* što postojim. To sam ja *to sam ja* koji se izvlačim iz ništavila za kojim težim; mržnja, odvratnost na postojanje, to su samo mnogi načini *koji me potiču* na postojanje, na zagnjurivanje u opstanak. Misli se rađaju iza mene kao vrtoglavica, osjećam ih gdje se rađaju iza moje glave... Ako popustim, one će izbiti naprijed, među moje oči – a ja popuštam uvijek, misao deblja, deblja, eto nje, beskonačno, gdje me ispunja cijeloga i obnavlja moj opstanak. (Sartre, 1981, str. 100)

Upravo je sloboda u kombinaciji s odgovornošću ono što može dovesti do pronalaska smisla. U egzistencijalističkoj tradiciji pronalazak smisla za svakoga je individualan. On može biti trenutak u kojemu umjetnost dodiruje čovjeka (Sartre, 1981), a može biti i trenutak pomirenja s besmisлом, što je također pronalazak smisla (Camus, 1998).<sup>6</sup>

[...] čovjek najprije egzistira, da sebe susreće, iskršava u svijetu i da zatim sebe definira. Ako se čovjek, kakvog ga poima egzistencijalist, ne može definirati, to je zato što on najprije nije ništa. On će tek poslije biti, i bit će takav kakvim će sebe učiniti. Tako nema ljudske prirode, jer nema boga da je pojmi. Čovjek je ne samo takav kakvim sebe pojmi nego i takav kakav sebe hoće, i kako sebe pojmi nakon egzistencije, kako sebe hoće nakon tog poleta spram egzistencije; čovjek nije ništa drugo nego ono što od sebe čini. Takvo je prvo načelo egzistencijalizma. (Sartre, 1964, str. 10–11)

Odgovornost je ključna zato što smo sami odgovorni uopće stupiti na put potrage za smislom. Jednako je tako moguće odustati od potrage za smislom, ali na taj način ne postizemo životnu zadaću koju imamo – jer smisao nije unaprijed dan. U nastavku će logoterapija poslužiti kao konkretan primjer kako se smisao može tražiti i pronaći.

## PRIMJER LOGOTERAPIJE

Logoterapija, odnosno njezin tvorac Viktor E. Frankl, također je dio egzistencijalističkoga nasljeđa (Aho, 2023). Logoterapija dolazi od grčke riječi *logos*, čije je jedno od značenja smisao, pa već etimološki ima značenje terapije smislom. Ona nudi tehnike kojima logoterapeuti pomažu klijentima/osobama osvijetliti

<sup>6</sup> Upravo je navedeno nešto čemu su upućene najveće kritike egzistencijalizma. Naime, kritika se sastoji u tome što tvrdi da je egzistencijalizam fatalizam, pesimizam i beznađe. Međutim, upravo kroz odgovornost za druge nazire se optimizam i humanizam, koji je u njemu inherentno sadržan.

smisao vlastita života, a posebno je zanimljiva u okviru filozofije zato što je iz nje i potekla. Ona, najjednostavnije rečeno, proučavajući suštinu ljudske egzistencije, u centar stavlja ljudsku potrebu za smislom koji svaki čovjek ostvaruje kroz život, a koji je jedinstven i neponovljiv za svaku osobu (Dilman, 1965; Huang, 2024). Pronaći smisao, smatra Frankl, zadaća je svakoga pojedinca jer: „Ljudsko biće nestaje ako se ne posveti nekom slobodno odabranom smislu. Naglasak je na slobodnom izboru” (Frankl, 1962, str. 100). Naglasak je stavljen na egzistencijalističko poimanje slobode, ali i kao što ćemo vidjeti u nastavku – prvenstveno na odgovornosti. Štoviše, kao što je to običaj s egzistencijalizmom, naglasak je stavljen na pojedinca, na njegovu konkretnost.

Svaki je čovjek jedinstven i neponovljiv. Kao što je to i čovjek kojem pripada, svaki smisao je jedinstven i neponovljiv, namijenjen isključivo toj osobi. Budući da je smisao jedinstven, stvar je osobnoga otkrivenja. Svatko ga mora naći sam, otkriti ga sam, a takvo otkriće ima jedinstveni smisao (Frankl, 1987, str. 36). Međutim, bez obzira na to što je svaki smisao jedinstven, smisao se ipak pronalazi na slične načine – jedan od njih, onaj koji je ključan je Drugi.<sup>7</sup>

Čovjeku su potrebni Drugi kako bi mogao preživjeti. Međutim, za čovjeka Drugi nisu naprosto način preživljavanja, već mnogo više. Svrhu i smisao otkrivamo i postižemo u povezivanju s Drugima, odnosno u ulogama koje obnašamo, u međusobnim odnosima, u zajednici.<sup>8</sup> Međutim, naglasak je na ljubavi, međusobnom poštovanju i brizi za Druge. Moralno je djelovanje vid potonjega i može pridonijeti osjećaju samoostvarenja, osjećaju svrhe i smisla.

Elliot D. Cohen znakovito navodi:

Ovaj splet vrlina temelji se na poštovanju prema sebi i prema drugima. Psiholog Albert Ellis to poštovanje definira kao bezuvjetno prihvaćanje sebe i drugih (Ellis, 2001, str. 84). To znači da ni sebe, a ni druge ne procjenjujemo prema ponašanju, uspjehu ili učinku, već da ih prihvaćamo kao vrijedna ljudska bića – neovisno o tome koliko je neka njihova (ili naša) izvedba bila dobra. To ne znači da moramo prihvatiti sve što netko kaže ili učini. Naprotiv, ključna je razlika između prihvaćanja osobe i prihvaćanja

<sup>7</sup> Kada je riječ o Drugome, neophodno je spomenuti Emmanuela Lévinasa i Martina Bubera. Naime, radi se o odnosu čovjeka prema čovjeku. Lévinas naglašava kako se čovjek nikada ne smije reducirati na objekt jer se na polju etike odvija susret s Drugim koji poziva na odgovornost, odgovornost koja je asimetrična, koja nije određena nikakvim prethodnim ni budućim radnjama Drugoga, već je bezuvjetna (Lévinas, 1976). Buberova filozofija dijaloga pak naglašava razliku između Ja-Ti odnosa i Ja-Ono odnosa. Ja-Ti odnos neposredan je, autentičan i istinski odnos s Drugim koji je potrebno kultivirati, za razliku od Ja-Ono odnosa koji Drugoga pokušava opisati, definirati i svesti na objekt (Buber, 2020).

<sup>8</sup> Na ovome mjestu ponovno je vidljiva poveznica s antikom. Također je riječ o naglasku na povezanost s Drugima. Već Aristotel (1988, str. 1252) navodi kako je zajedništvo najveće dobro, a Epikur to formulira na sljedeći način: „Od svega što mudrost sprema za blaženstvo cijelog života kudikamo je najvažnije sticanje prijateljstva.” (Epikur, 2005, str. 42)

njezinih riječi i dijela. Mogu u cijelosti odbaciti ono što si rekao kao netočno ili pogrešno, a da pritom ne odbacim tebe kao osobu. (Cohen, 2025, str. 100)

Upravo u prihvaćanju osoba u horizontu društvene univerzalnosti vrlina, upravo u zajedništvu pojedinac može spoznati svoju jedinstvenost i neponovljivost, a samim time i svoj smisao. Upravo usmjerenošću na Druge raskriva cjelovitost smjera vlastitoga bivstvovanja.

Postoji također recipročna veza između bezuvjetnog prihvaćanja sebe i drugih. Kako Ellis (2001) oštroumno primjećuje, kada ljudi u potpunosti prihvate sami sebe, tada su skloni potpuno prihvaćati i druge, i vice versa. Takvi su pojedinci izvanredni u postizanju osobnih ciljeva, kao i u međuljudskim odnosima. (Cohen, 2025, str. 101)

Nadalje, unutarnja ograničenja i nesavršenosti svakoga pojedinca imaju ključnu ulogu u oblikovanju njegove jedinstvenosti i nezamjenjivosti unutar društvenoga konteksta. Kada bi svi ljudi bili savršeni i potpuno jednaki, svaki bi pojedinac postao zamjenjiv, što bi dovelo do gubitka osobne važnosti. Upravo nesavršenosti pojedinca omogućuju njegovo jedinstveno mjesto u društvu. Te nesavršenosti čine ga nezamjenjivim u cjelini, jer svaka osoba doprinosi zajednici na specifičan i jedinstven način. Ovaj se odnos može usporediti s mozaikom u kojem svaki djelić, promatran izolirano, djeluje nesavršen i nepotpun, ali unutar cjeline pridonosi stvaranju harmonične slike. Pojedinac ima vrijednost ne samo kroz vlastitu egzistenciju, već i kroz odnos prema cjelini – prema zajednici u kojoj živi i djeluje. Na taj način jedinstvenost pojedinca dobiva dublji smisao u širem društvenom kontekstu.

Važno je naglasiti da ovaj odnos nije jednosmjernan. Dok individualna egzistencija dobiva smisao kroz zajednicu, zajednica također treba pojedince kako bi sama ostvarila svoj puni potencijal. Zajednica kao cjelina crpi svoj identitet i svrhu iz različitosti i doprinosa svojih članova. Smisao individualnosti i jedinstvenosti pojedinca u potpunosti se ostvaruje kroz sudjelovanje u zajedništvu, a zajednica svoju svrhu nalazi upravo u raznolikim i nezamjenjivim doprinosima svakoga pojedinca. Upravo ta individualnost pojedinca zajednicu razlikuje od mase jer masa ne trpi nikakvu individualnost, a kamoli da bi individualna egzistencija u njoj mogla pronaći ispunjenje smisla (Frankl, 1993, str. 119).<sup>9</sup>

Uz pomoć jedne od psihoterapijskih tehnika u logoterapiji ilustrirat ćemo praktičan način na koji se može osvijestiti važnost i značenje Drugih, a posljedično i smisla. Autotranscendencija (samonadranje) u logoterapiji smatra se najvećim stupnjem razvoja ljudskog postojanja. Ona je specifično ljudski potencijal – djelovati i misliti

<sup>9</sup> Kada je riječ o odnosu pojedinca i zajednice, ne radi se o idealiziranome odnosu ili funkcionalističkome pristupu. Naime, sam je Frankl kao zatočenik u Auschwitzu živopisan primjer toga. Postoje pojedinci koji tvore svoj identitet i pronalaze smisao nasuprot, usprkos ili čak baš kroz suprotstavljanje zajednici, ali ono što je ključno jest odnos s Drugim. Bez obzira na pozicioniranje u društvu, nijedan čovjek nije otok sam za sebe.

izvan sebe samoga u postojanju za nešto ili za nekoga, u predanosti nekome zadatku ili prema Drugima (Lukas, 2022, str. 46). Autotranscendencija je usmjerenost na nekoga ili nešto, a njezina je srž zaboraviti na sebe i usmjeriti se na nekoga ili nešto drugo.

Stoga i shvaćam temeljnu antropološku činjenicu da biti čovjek znači uvijek biti nekako usmjeren, biti upravljen na nešto ili nekog drugog: na smisao koji valja ispuniti ili na susret s drugim čovjekom, na neki razlog koji treba udovoljiti ili na voljenu osobu. Postiže li čovjek istinsku ljudskost i svoje pravo sebstvo, tek utoliko što živi po pravilima samotranscendencije. Postiže, ali ne brigom o ostvarivanju svoga sebstva, već samozaboravom, predavanjem, dižući se iznad sebe i usredotočujući se na vanjski svijet. (Frankl, 1987, str. 33)

Autotranscendencija omogućuje pojedincu da se usmjeri izvan vlastitih potreba i uskladi svoje djelovanje s potrebama Drugih – nadilazi se vlastiti ego i otvara prostor za prepoznavanje tuđe patnje, radosti i stvarnosti, čime se razvija dublji osjećaj povezanosti s Drugima. Također, ima terapijski učinak za pojedinca jer pomaže da se vlastiti smisao pronađe kroz angažman za Druge; osoba pronalazi svrhu koja nadilazi vlastiti interes, fokusirajući se na doprinos zajednici, voljenim osobama ili zadatku koji je veći od nje same.

Elisabeth Lukas u djelu „Konkretna logoterapija“ (2023) kazuje:

Ono, što nama ljudima omogućuje da različito reagiramo na postojeće okolnosti jest naša sposobnost distanciranja (Frankl). Možemo se malo mentalno odmaknuti od samih sebe i s dobivenog odmaka osvrnuti se na same sebe. Prema tomu, svi emocionalni valovi u nama mogu se promatrati kao izvana; i mogu se kontrolirati samo u stanju tog izvanjskog promatranja. Ponekad dijalog sa samim sobom može pomoći razjašnjenju. [...] Sjajne savjete koje lako i rado imamo spremne za druge ljude možemo mirno davati samima sebi i uzimati ih k srcu. (Lukas, 2023, str. 46)

Empatiju bismo pojmovno mogli zahvatiti kao osnovu toga procesa jer pojedincu omogućava vidjeti vrijednost i smisao u djelovanju za Druge. Kako Frankl naglašava, život dobiva smisao u susretu s drugim ljudima i u posvećenosti nekome ili nečemu većem od vlastita postojanja. Tako empatija postaje sredstvo kroz koje pojedinac ne samo da doprinosi zajednici, nego i ostvaruje vlastitu svrhu, što je nužno za ispunjenje smisla života. Kao i zdravo oko koje samo sebe ne vidi, čovjek najbolje ispunjava sam sebe kada zaboravlja i ne misli na sebe, kada se jednostavno daje Drugima. Zaboravljajući sebe postaje osjećajniiji, a dajući sebe kreativniji (Frankl, 1987, str. 85).

Praktična primjena autotranscendencije i pronalaska smisla u suvremenome društvu može donijeti značajne koristi na različitim razinama – osobnoj, društvenoj i globalnoj – kroz usmjerenost na Druge omogućavajući djelovanje izvan vlastitih interesa i rad

na promicanju jednakosti i pravednosti. Primjenom autotranscendencije u ovim suvremenim izazovima, pojedinci i zajednice mogu ostvariti veći stupanj harmonije, solidarnosti i održivosti. Kroz empatiju prema Drugima i usmjerenost na opće dobro, ljudi ne samo da pronalaze smisao i ispunjenje u vlastitu životu, već i doprinose stvaranju boljšeg svijeta za sve. Pritom valja napomenuti da ovdje nipošto ne treba izgubiti iz vida empatiju prema sebi. Naime – zakidanjem vlastitih mogućnosti i kapaciteta altruističkim „preuzimanjem” tuđih problema i boli, ne uspijeva se dobiti harmoničnost društvenoga slijeda i poretka, već se otvara težina tereta samonametnute žrtve. Na taj način, čvrsto određujući vlastitu ulogu kao patničku, onemogućuje se vlastiti rast na krilima autotranscendencije usmjerene spram društvenoga kolektiviteta etičkih vršina.

Kako smo ranije spomenuli, ljudi koji osuđuju sebe, često osuđuju i druge (stalno tražeći nedostatke) kako bi se oni osjećali bolje. S druge strane, bezuvjetno prihvaćajući sebe možeš uvidjeti, i to ispravno, kako je vrijednost svakog ljudskog bića neovisna o njegovim nedostacima koje primjećuješ. Tako, prigrlivši vlastito samopouzdanje, sposoban si bezuvjetno poštivati i druge te nadvladati možda i najveću prepreku na putu prema iskrenoj i trajnoj romantičnoj ljubavi. (Cohen, 2025, str. 101)

## ZAKLJUČAK

Prikazom triju poimanja smisla čovjeka – antičkoga, egzistencijalističkoga i logoterapijskoga – u ovome smo radu nastojali prikazati sljedeće: 1) kako je čovjek oduvijek, odnosno barem u proteklih dvije i pol’ tisuće godina, u trajnoj potrazi za smislom; 2) da je poimanje smisla života kroz povijest poprilično sličnog biljega; 3) da logoterapija pokazuje snažan iscjeliteljski karakter potrage za smislom; i 4) da je filozofija u temelju pronalaska smisla.

Možda je upravo svrha filozofije neprestani pokušaj odgovaranja na pitanje o smislu čovjeka (Tartaglia, 2016). S obzirom na nepovoljan položaj u kojem se filozofija u suvremeno doba nalazi, akademski i tržišno, možda svoje mjesto može pronaći upravo u tome da bude učiteljica koja čovjeka vodi kroz putovanje prema smislu. Na taj bi način filozofija mogla ispuniti prazan prostor za čijim popunjavanjem postoji značajna potreba na mnogim planovima pojedinačne ljudske i opće društvene pojavnosti.

Antički filozofi smisao života doveli su u odnos s vrlinom, razboritošću, unutarnjom harmonijom i blaženstvom. S druge strane, egzistencijalizam naglašava slobodu i odgovornost svakoga pojedinca ponaosob, pri čemu je smisao nešto što svatko mora pronaći sam, kroz osobno iskustvo i djelovanje. Logoterapija kao temeljno egzistencijalistički pristup nudi put do smisla pomoću Drugoga. Umjesto hiper-

fokusiranosti na sebe i svoje probleme, umjesto egoizma, pomoću empatije čovjek je sposoban usmjeriti se na Drugoga, otvoriti se altruizmu. Empatija nam omogućava lakše usmjeravanje jer je ona jedan od načina na koji Drugoga možemo razumjeti, staviti se u „tude cipele” i prepoznati njegove potrebe. Na taj način, društvenim djelovanjem, djelovanjem za Drugoga, ostvarujemo svoj dublji smisao, pronalazimo svoju svrhu te naše djelovanje postaje smisljeno (Janeš, 2019).

U konačnici, čovjek o vlastitoj egzistenciji i smislu života postavlja razna pitanja – na neka od njih pokušava odgovoriti znanost, na neka religija, na neka pak filozofija – a u konačnici, iako može dobiti različite vidove pomoći, na njih mora odgovoriti on sam, na svoj autentičan individualan način.

## LITERATURA

- Aho, K. (2023). »Existentialism«, u: *Stanford Encyclopedia of Philosophy*.
- Aristotel. (1988). *Nikomahova etika*. Zagreb: Globus.
- Aristotel. (2001). *Metafizika*. Zagreb: Medicinska naklada.
- Brown, D. (1971). Process Philosophy and the Question of Life's Meaning. *Religious Studies*, 7(1), 13–29.
- Buber, M. (2020). *Ja i ti*. Beograd: Factum izdavaštvo.
- Camus, A. (1998). *Mit o Sizifu*. Zagreb: Matica hrvatska, Zagreb.
- Cohen, E. (2025). *Vodite li ljubav ili se samo seksate?* Rijeka: Naklada Uliks.
- Dilman, I. (1965). Life and Meaning. *Philosophy*, 40(154), 320–333.
- Epiktet. (2002). *Knjižica o moralu; Razgovori*. Zagreb: CID-NOVA.
- Epikur. (2005). *Osnovne misli; Poslanice Herodotu i Poslanica Menekeju*. Beograd: Dereta.
- Frankl, V. E. (1962). Psychiatry and Man's Quest for Meaning. *Journal of Religion and Health*, 1(2), 93–103.
- Frankl, V. E. (1993). *Liječnik i duša*. Zagreb: Kršćanska sadašnjost.
- Frankl, V. E. (1987). *Nečujan vapaj za smislom*. Zagreb: Naprijed.
- Freud, S. (1988). *Nelagodnost u kulturi*. Beograd: Rad.
- Heidegger, M. (1985) *Bitak i vrijeme*. Zagreb: Naprijed.
- Huang, W. (2024) An Exploration of Needs within Maslow's Hierarchy of Motivation *Advances in Social Behavior Research*, 14, 41–44.
- „Filozofija egzistencije“. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2013.–2025. Pristupljeno 10. 1. 2025. <https://www.enciklopedija.hr/clanak/filozofija-egzistencije>.
- „Smisao“. *Hrvatski jezični portal*. Pristupljeno 10. 1. 2025. <https://hjp.znanje.hr/index.php?show=search>
- Janeš, L. (2019). Tangente narcizma i psihoze u kontekstu aktualne ekološke krize, *Jabr – European Journal of Bioethics*, 10(1), 49–74.
- Lévinas, E. (1976). *Totalitet i beskonačno: ogled o izvanjskosti*. Sarajevo: Veselin Masleša.
- Lukas, E. i Schonfeld, H. (2023). *Konkretna logoterapija*. Zagreb: Oko tri ujutro.
- Lukas, E. (2022). *Osnove logoterapije*. Zagreb: Logos – Hrvatska udruga za logoterapiju.
- Maslow, A. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370–396.
- Platon. (2009). *Država*. Zagreb: Naklada Jurčić.
- Platon. (1996). *Eros i Filia*. Zagreb: Demetra.

- Sartre, J.-P. (1964). *Egzistencijalizam je humanizam*. Sarajevo: Veselin Masleša.
- Sartre, J.-P. (1981). *Mučnina, Reči; Zid*. Beograd: Nolit.
- Tartaglia, J. (2016). Is Philosophy All About Meaning of Life?. *Metaphilosophy*, 47(2), 283–303.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books/Hachette Book Group.

## The meaning of life – from ancient Greek philosophy to existentialism and logotherapy

### SUMMARY

---

The meaning and purpose of life are connected with living a good and happy life, as well as with transcending needs and finding “higher purposes”. Prominent representatives of ancient philosophy include Plato, Aristotle, Epictetus, and Epicurus, who agree that spiritual cultivation of the self is necessary for a good and meaningful life. The paper then turns to existentialism and its fundamental concepts, such as freedom and responsibility, with an emphasis on the individual’s search for meaning. The paper aims to: 1) explain the role and significance of the meaning of life; 2) present some key points in the understanding of the meaning of life in ancient philosophy and existentialism, as well as their similarities and differences; 3) present logotherapy—a psychotherapeutic approach focused on meaning; and 4) highlight the role of philosophy in the search for meaning. It is shown that the question of meaning is universal to humans and that it is a question that has been attempted to be answered throughout history. It is concluded that meaning can be found with the help of the Other, and that each individual finds meaning in their own unique way.

**Keywords:** purpose of life, meaning of life, logotherapy, Viktor E. Frankl, existentialism.