

LIETUVIŲ KATALIKŲ MOKSLO AKADEMIJA

PROF. DR. ANTANAS PAŠKUS

LOGOTERAPIJA IR DABARTIES ŽMOGUS

Atspaudas

iš

L. K. M. Akademijos *Suvažiavimo Darbų* VIII t.

341-356 psl.

ROMA 1974

LOGOTERAPIJA IR DABARTIES ŽMOGUS

Šiuo metu psichologijoje įžiūrimos trys pagrindinės kryptys: psichoanalitinė, behavioristinė ir humanistinė. Pirmoji (ortodoksinė psichoanalizė), pabrėždama instinktų svarbą žmogaus gyvenime, laikosi biologinio determinizmo. Antroji, per slėginių refleksų metodiką, išpažįsta sociologinį (aplinkos) determinizmą. Trečioji, per aktyvaus «aš» sampratą, prieina prie asmeniško determinizmo. Ortodoksinė psichoanalizė (Freudas), nušviesdama pasąmonės reiškinius, pirmoji surado psichinių ligų gydymo metodą. Behaviorizmas, studijuodamas aplinkos poveikių dėsnius žmogui, bando juos taikyti auklėjimui — mokymui (neveiksmingai) ir kai kurių psichinių iškrypimų gydymui (gana veiksmingai). Gi humanistinė psichologijos šaka nagrinėja tuos klausimus, kurie teranda mažai vietos kitose sistemose. Pats patirčių centras — individas, vertybių ir prasmės siekimas, laisvė, atsakomybė, meilė, kūryba, mirtis — tai keletas humanistinės psichologijos tematikos pavyzdžių, kurių svarstymu tikimasi sužmoginti psichologijos mokslus.

Trečiosios šakos atstovai daugumoje priklauso taip vadinamai egzistencialinei psichologijai, savo teorija atsirėmusiai ant egzistencialinės filosofijos pagrindų. Vieni iš jų (L. Binswanger, M. Boss, R. May) pagrindines prielaidas asmenybės supratimui pasiskolino iš Heideggerio ir Kierkegaardo; kiti (Rogers, Van Kaam, V. Frankl) iš Husserlio fenomenologijos. Nors V. Franklio psichologija ir priklauso egzistencialistų grupei, vienok ji kai kuo nuo anos grupės ir skiriasi. Šiam skirtumui pabrėžti Franklis savo sistemą pavadino logoterapijos vardu. Šis terminas apima ir teoriją, ir gydymo techniką. *Logos* (graikiškas žodis) reiškia prasmę, žodį, dvasią. Taigi logoterapija yra psichinių ligų gydymas prasmės pagalba¹. Logoterapija taip pat reiškia asmenybės teoriją, kurioje dvasinei (ne religinei) žmogaus dimensijai atiduota pagrindinė rolė. Užtat, aprašydami šią psichologijoje ir psichiatrijoje naują kryptį, atkreipsime dėmesį į asmenybės teoriją, psichinių ligų hipotezes, terapijos metodus ir jų reikšmę dabarties žmogui aplamai.

¹ J. B. FABRY, *The Pursuit of Meaning: Logotherapy Applied to Life*, Bostonas 1968, 6 psl.

ASMENYBĖS SAMPRATA

Logoterapija prileidžia, kad žmogus gyvena trijose plotmėse: biologinėje, psichologinėje ir dvasinėje. Pirmuose dviejuose asmenybės sluoksniuose žmogaus pasaulis susilieja su gyvūnų pasauliu. Užtat ten savitų žmogiškumo bruožų nerasime. Žmogaus asmenybės branduolys slypi trečioje, t. y. dvasiniame išsivystyme. Į ją aukštumos psichologijos (kai kas logoterpiją ima taip vadinti) sekėjai ir kreipia savo dėmesį. Žinoma, ji nebando neigti kitų psichologijos mokslo šakų atsiektų rezultatų, o tik mėgina į juos pažiūrėti aukštesnės dimensijos šviesoje. Gi šioje dimensijoje logoterapija mato tris pagrindines kolonas, remiančias žmogiškos asmenybės pastatą. Jas V. Franklis šitaip pavadina: valios laisvė, prasmės siekimas ir gyvenimo prasmė².

Centrinių žmogaus veiksmų judintoju, logoterapistų įsitikinimu yra prasmės potraukis. Polinkis į malonumą (Freudas), į pranašumą (Adler) ar į išsivystymą (*self-actualization*, Maslow) patenkinami tik suradus gyvenimo prasmę. Atradus žmogiškos egzistencijos prasmę, savaime atsiras ir gyvenimo džiaugsmas, savimi pasitikėjimas bei savivertė. Priešingai, ieškant tik malonumo, paklystama vidinėje tuštumoje, nuobodulyje ir neviltyje. Laimės medžioklėje visuomet pakliūnama į užburto rato pinkles: juo labiau ji vejama, juo greičiau ji nuo besivejančio bėga. Tačiau, sutikus su šia prielaida, kad pamatinis žmogaus polinkis yra prasmės troškimas, norisi klausti, kuo ir kaip tą troškulį galima numalšinti, tai yra, kur gyvenimo prasmės ieškoti?

Į šį klausimą Franklis šitaip atsako: «Prasmės yra atrandamos, bet ne išrandamos»³. Tuomi jis nurodo, kad prasmės reikia ieškoti transsubjektyvinėje, žmogų supančioje tikrovėje, daiktų, asmenų ir idealų pasaulyje. Gyvenimas, kaip objektyvi tikrovė, pilnas prasmių arba vertybių, maitinančių mūsų kūną ir dvasią. Nuo šių vertybių pasirinkimo priklausys didžia dalimi ir individo asmenybė. Net Freudas yra kartą išsireiškęs, kad «žmonės yra tol stiprūs, kol jie remiasi stipria idėja»⁴. Jei gyvenama tik biologinėmis vertybėmis, pasilieinama skurdžiais hedonistais. Jei remiamasi tik kitų nuomonėmis, tampama bestuburiais konformistais. Jei, nususukus nuo Transcendencijos, ieškoma religinės ekstazės

² V. E. FRANKL, *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*, New Yorkas 1969, 16 psl.

³ Ten pat, 60 psl.

⁴ S. FREUD, *Standard Edition of the Complete Works of Sigmund Freud*, X t., Londonas, 113 psl.

chemikalų pagalba, pakliūnama į gyvenimo akligatvį. Jei siekiama ramios sąžinės, neieškant teisybės, pavirstama fariziejais, o besirūpinant tik savo sveikata — hipochondrikais. Kitaip tariant, neištiesus rankų į objektyvų pasaulį, gyvenimo prasmės neapčiuopiama.

James Oldo bandymai parodė, kas atsitinka su žiurkėmis, kai jos pasišoka « prasmės » ieškoti savyje. Įsmeigęs elektrodus į žemutines žiurkių smegenis (*hypothalamus*) Old išmokė jas, paspaudus svertą, paleisti elektros srovę į taip vadinamus pomėgių centrus. Netrukus žiurkytės pradėjo tą svertą spaudinėti net iki 7.000 kartų į valandą. Bet tos pačios žiurkelės jau nebesidomėjo nei maistu, nei lytiniais partneriais. Panašiai atsitinka su žmonėmis naudojanciais narkotikus (ypač SD). Jie praranda atsakomybės jausmą, interesą darbu bei šeima. Dirbtiniai rojai, nutraukdami individo ryšius su aplinka, sužaloja jo asmenybę.

Frankl įsitikinimu, žmogus prasmės neatras vien tik mechanškai atliepdamas į aplinkos diriguojamus pastiprintojus. Žmogiškos egzistencijos prasmė pasiekama tik laisvu pasirinkimu ir apsisprendimu. Vienok žmogaus pasirinkimo laisvė yra ribota, kaip ribotas ir pats žmogus. Jis visuomet « nusviedžiamas » į tam tikrą vietą laiko ir erdvės atžvilgiu. Jam duodamas taip vadinamas « egzistencinis pagrindas »: lytis, genetinis potencialas, rasė, kultūrinis bei fizinis klimatas ir t. t. Tik šitokio « egzistencinio pagrindo » replėse žmogus gali pasiekti autentišką evoliuciją. Vis dėlto jos žmogaus likimo nenusprendžia. Kokie gyvenimo smūgiai jį beišvystytų, galutiniai padariniai priklausys ne nuo sąlygų, bet nuo žmogaus apsisprendimo. Šį principą Franklis patvirtina ne laboratorijų daviniais, bet vienkartinę savo gyvenimo patirtimi. « Koncentracijų stovyklose, tose gyvųjų žmonių laboratorijose, stebėjome ir matėme, kaip kai kurie iš mūsų draugų elgėsi kaip kiaulės, tuo tarpu kiti — kaip šventieji. Žmogus savyje nešioja abi šias galimybes [tapti kiaule ar šventuoju]. Kuri iš jų bus įgyvendinta, priklausys nuo apsisprendimo, o ne nuo sąlygų »⁵.

Aukštumų psichologui laisvė be atsakomybės nesuprantama. Laisvė nuo ko visada suponuoja laisvę kam. Būti laisvam nuo aplinkos varžtų, išsivaduoti nuo žemesniųjų prigimties polinkių reiškia angažuotis pilnesniam žmogiškumui. Išsiveržti iš kitų kontrolės reiškia pasiduoti savo paties valdai. Šia prasme didesnė laisvė veda į didesnę atsakomybę. Šia prasme, atskyrus laisvę nuo atsakomybės, išnyksta ir pats etinio integralumo pagrindas.

⁵ V. E. FRANKL, *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*, Bostonas 1962, 136-37 psl.

Be laisvės nebelieka atsakomybės. Be atsakomybės laisvė išvirsta į sauvalę. Asmuo gi gali jaustis atsakomingas sau, savo sąžinei, savo kraštui, savo Dievui. Vienok, Franklio įsitikinimu, galutiniu atsakomybės pagrindu yra ne sąžinė, bet transcendentinė tikrovė, *ens personalissimum*, dieviškasis Tu⁶. Šiuo teigimu logoterapijos kūrėjas atsistoja teistinės filosofijos pusėje.

Matėme, kad, pagal teoretinius logoterapijos formulavimus, žmogus savo gyvenimo prasmės privalo ieškoti jį supančių vertybių hierarchijoje, laisvu apsisprendimu joms angažuodamasis. Franklio įsitikinimu esą trys vertybių grupės, atvedančios žmogų į prasmingą gyvenimą: kūrybinės, patirtinės ir santykio (elgesio) vertybės⁷. Šiame kontekste kiekvienas gerai atliktas darbas, kiekviena sąžiningai išpildyta pareiga yra kūryba. Nesvarbu, ką žmogus dirba, svarbu kaip jis tą darbą atlieka. Nesvarbu jo veikimo apimtis, svarbu tik, kad jis savo uždavinių visumos nepalikėtų neįvykdęs, o užpildytų tą vietą, kurion jis tapo «nusviestas». Taip per nesugrąžinamai gyvenimo upe pratekančius momentus, individas yra šaukiamas atlikti jam skirtą misiją, išpildyti jam duotus uždavinius. Atsiliepdamas į tokių gyvenimo šauksmą, žmogus šį tą pasauliui duoda — kuria. Gi patirtinėmis vertybėmis jis šį tą iš pasaulio ima. Pasiduodamas pavyzdžiui, gamtos grožio ar meno kūrinių kontempliacijai, patirdamas žmonių meilę, asmuo savo gyvenimą prasmingai praturtina. Vis dėlto kilniausia gyvenimo prasmė sutinkama trečiojoje grupėje, santykio (elgesio) vertybėse. Ne visiems yra lemta džiaugtis kūryba, darbu ar žmonių meile. Visiems betgi skirta susitikti su neišvengiama gyvenimo trijule: kančia, kalte ir mirtimi. Bet ir šiose krašutinėse situacijose žmogus turi galios neišvengiamos kančios anglis paversti žibančiais sielos deimantais. Žmogaus persikeitimas neišvengiamo skausmo situacijose ir priklauso nuo jo nusistatymo kančios ir gyvenimo atžvilgiu aplamai. Tokiu būdu aukštumų psichologijos rėmuose gyvenimas lieka prasmingas iki paskutinio gyvenimo atodūso. Su tokia pažiūra į žmogų kūno ir sielos gydytojas gali artintis prie kiekvieno ligonio lovos.

NUGENINĖ NEUROZĖ

Paprastai psichopatologiniai modeliai, aiškiną psichines ligas, išplaukia iš asmenybės teoretinės sampratos. Pagal tai mes sutinkame psichoanalitinį-dinaminį (Freud, Reichmann, Jung), behavio-

⁶ V. E. FRANKL, *Der unbewusste Gott*, Viena 1949, 85 psl.

⁷ V. E. FRANKL, *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*, New Yorkas 1966, 43-45 psl.

ristinį (Maher, Rotter), medicininį (dauguma psichiatrų), moralinį (Mowrer), statistinį-tipologinį (Cattell, Eysenck, Guetrin), egzistencialinį (May, Strauss, Boss, Binswanger, Laing), endokrinologinį (Hoskins), psichofarmakologinį (Uhr, Miller), genetinį (Lejeune, Jacobs, Böök Lindsten) ir kitus būdus. Išimties nesudaro nė logoterapija. Ižiūrėdama žmogaus asmenybėje tris sluoksnius (somatinį, psichinį ir noetinį), ji atitinkamai, etiologiniu požiūriu, suranda ir tris neurozių grupes: somatogeninę, psichinę ir nugeninę. Pirmoji kylanti iš vegetatyvinės nervų ir endokrininės (liaukų) sistemų sutrikimo; antroji — iš psichinių konfliktų, ir trečioji — iš dvasinių sunkenybių bei moralinių susikryžiamųjų. Tačiau pats Franklis pripažįsta, kad nėra psichinės ligos, kur nebūtų įvelti visi trys faktoriai. Užtat nesą nei grynos somatogeninės, nei psichogeninės, nei nugeninės neurozės. Esą tik neurozės su vienu vyraujančiu veiksmu. Diagnostikos uždavinys todėl ir būtų surasti tą vyraujančią veiksnį. Sekdamas europietiškos psichiatrijos tradiciją, Franklis tiki, kad ten, kur pirminė protinės ligos priežastis yra fizinė, ten turime reikalo su psichoze; kur psichinė — su neuroze, ir kur — dvasinė, ten su nugenine neuroze. Maddis ją dar vadina egzistencialine neuroze⁸.

Nugeninė neurozė yra visai naujas klinikinis sindromas, kurio negalima apimti įprastinėmis diagnostikos kategorijomis. Kaip visos neurozės taip ir ši turi kognityvinį (pažinimo), emocinį ir veikiminį aspektus. Nugeninis neurotikas nepajėgia tikėti į tiesą; nemato jokios naudos, reikšmės bei svarbos savo užsiėmimuose; nesiinteresuoja jokiais vertybėmis. Jo emocijose vyrauja apatija ir nuobodulys, o veiksmuose — menkiausia veiksmų atranka. Jis užtat linksta daryti tai, kas mažiausiai reikalauja pastangų ir apsisprendimo. Nugeninė neurozė, todėl ir yra ne kas kita, kaip nusistovėjusi beprasmiška apatiško ir betikslio gyvenimo patirtis, kurioje angažavimasis, entuziazmas ir iniciatyva tėra tik retos išimtys.

Tobulas nugeninės neurozės pavyzdys bene bus Camus romano *L'Étranger* herojus Meursault. Jis tiki ir dažnai prisipažįsta, kad jo gyvenimas esąs beprasmis ir jo veiksmai užgaidų valdomi. Nuobodulys ir apatija jį nuolat gaubia. Jo mieganti vaizduotė nesukuria nei fantazijų nei lakių svajų. Jis neturi jokių siekių ir nepajėgia padaryti smulkaus valdininkėlio darbui tik būtiniausius sprendimus. Jo mintys banalios ir bespalvės. Su ta pačia apatija ir abejingumu jis žingsniuoja motinos laidotuvių eisenoje, kaip ir į

⁸ S. R. MADDI, *The Existential Neurosis*, žr. *Journal of Abnormal Psychology*, 72 t., 1967, 311-325 psl.

lovą veda vos už keletos valandų susirastą meilužę. Iš tiesų Camus herojus tai tik veguotuojas, psichologiškai miręs žmogus. Jis Franklio diagnostikoje ir būtų pavadintas nugeniniu neurotiku.

Bet kaip gi nugeninė neurozė išsivysto? Atsakymas randamas logoterapinės asmenybės sampratos rėmuose, kuriuose centrinę vietą užima prasmės troškimas. Jo nepatenkinus žmogus pradeda skursti. (Gi jį patenkinti materialistiniame klimato nėra lengva). Gyvenimas netekęs turinio darosi bergždžias ir betikslis. Žmogus pradeda jausti vidinę tuštumą, kurią Frankl pavadino egzistencialine tuštuma. Ši sielos būklė, ypač liguistuose, neurotinio palinkimo asmenyse, esant palankioms sąlygoms, gali virsti nugenine neuroze. Maddis⁹ paduoda keletą šią neurozę betarpiškai iššaukiančių priežasčių: artėjančios mirties grėsmė (geras pavyzdys, Ilijičiaus mirtis Tolstojaus romane), visuomeninės, viešos tvarkos pairimas (mūsų laikai), dvasinio bukumo praregėjimas (pavyzdys — Quentin, Miller dramoje *After the Fall*).

Savyje egzistencialinė tuštuma, anaipatol, dar nėra nei nenormalybė nei liga, bet žmogiškos būties apraiška. Juk tik žmogui yra lemta suabejoti gyvenimo prasme ar paklusti nevilties naktyje. Tokia tuštuma, surišta su egzistencine baime bei desperacija, kartais reikia laikyti asmenybės tvirtumo ženklu. Užtat vengti egzistencinio nerimo reikštų vengti šansų didesniai žmogiškumui. Vengiant tragedijos prarandama galimybė ir triumfui.

Neseniai rinkoje pasirodė psichologinis matas egzistencinei tuštumai susekti¹⁰ (*The Purpose in Life Test*). Juo pasinaudojant paaiškėjo, kad iš 40 lietuvių ateitininkų studentų tarp 19 ir 25 m. amžiaus (1970 m. dalyvavusių jubiliejinėje stovykloje), 12,5% išgyveno aiškia egzistencinę tuštumą. Išeitų, kad šiai grupei žmonių gyvenimas atrodė beprasmis ir betikslis. To paties amžiaus Gannon katalikų kolegijos amerikiečių studentų (skaičius 52) net 30,8% aiškiai jautė egzistencinę tuštumą (1971). Paties Franklio tvirtinimu 40% tarp vokiškai kalbančių jo studentų Vienoje ir 80% amerikoniukų, klausiusių jo paskaitų tam pačiam universitete, prisipažino patyrę visišką gyvenimo beprasmybę. Tuo tarpu iš Vienos poliklinikoje prarastų apklausinėjimų tarp ligonių ir personalo pasirodė, kad net 55% išgyvena egzistencinę tuštumą. Gi statistiniai duomenys surinkti Londone (Werner), Tübingene (Langen ir Volhard), Würzburg (Prill) ir Vienoje (Niebauer) rodo, kad tik apie 20%

⁹ Ten pat.

¹⁰ J. C. CRUMBAUGH ir L. T. MAHOLICK, *An Experimental Study in Existentialism: The Psychometric Approach to Frankl's Concept of Noogenic Neurosis*, žr. *Journal of Clinical Psychology*, XX t., 2 dalis, 1964, 200-207 psl.

neurozių yra egzistencinės prigimties ir kilmės¹¹. Taigi, palyginus su kitomis psichinėmis ligomis, nugeninė neurozė gerokai išplitusi. (Prisiminkime, kad Š. Amerikoje gausingiausia psichinių ligonių grupė, šizofrenikai, sudaro apie 20-23 % visų naujai į bepročių ligonines priimamų ligonių). Jei taip iš tikrųjų yra, tuomet nugeninės neurozės gydymu ir nuo jos apsisaugojimu turėtų būti labiau susirūpinta. Tuomet ir logoterapijos teorija įgauna daugiau svorio.

GYDYMO METODAI

Logoterapinė asmenybės samprata integruoja visas įvairių psichologijos mokslo krypčių surinktas apie žmogų žinias, pažiūrėdama į jas iš būdingai žmogiškos perspektyvos. Panašiai ji elgiasi ir su gydymo metodais. Pats logoterapijos kūrėjas Franklis praktikuoja įvairias gydymo priemones: chemoterapijai elektros sukrėtimus, smegenų operaciją, sąmonės kompleksų analizę, sapnų analizę ir prasmės analizę (logoterapija). Taigi pritaikomuju požvilgiu logoterapijos originalumas glūdi nugeninės neurozės gydyme (prasmės analizėje), paradoksinės intencijos, derefleksijos technikoje ir medicininėje pastoracijoje. Šis paskutinytis būdas ypatingai reikalingas nepagydomų ligų atveju.

Šiandien vis labiau abejojama apie taip vadinamą neutralų, nepasaulėžiūrinį psichinių ligų gydimą. Logoterapijos sekėjų įsitikinimu nesą psichoterapijos be tam tikro žvilgio į žmogaus prigimtį ir jo vietą pasaulyje. Sąmoningai ar nesąmoningai, vienokiu ar kitokiu būdu terapistos pasaulėžiūra įsisunkia į paciento galvą. Nugeninės neurozės atveju pasaulėžiūros klausimas ne tik nevengiamas, bet jis pasidaro visos terapijos pamatu. Argi ir pati liga neišplaukia iš pamatinio žmogiškos egzistencijos klausimo, — kas aš esu, ir kas yra mano gyvenimo tikslas, — paneigimo? Užtat bandydama ligoniui parodyti jo gyvenimo tikslą, logoterapija ir pradeda ne nuo sąmonės analizės (psichoanalizė), bet nuo paciento gyvenimo analizės. (egzistencialinė analizė). Ji padeda pacientui patikrinti turėtą pažiūrą į save ir pasaulį, kad jis galėtų susirasti savo gyvenimui prasmingą turinį. Ji stengiasi atskleisti kiek galima platesnį vertybių horizontą, kuriame klientas galėtų rasti didesnę pasirinkimą. Pats apsisprendimas, betgi, ir atsakomybė už jį paliekama pačiam individui. Suprantama, vertybių pasirinkimas privalo būti konkretus, tinkas tik ligonio buities vienkartinumui. Taigi logoterapija neužkrauja jokio vertybinio

¹¹ V. E. FRANKL, *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*, New Yorkas 1969, 90 psl.

sprendimo ant ligonio pečių; neprimeta jokios filosofijos; nemokslauja, nemoko, nemoralizuoja. Vaizdžiai kalbant, logoterapija nėra menininkas perduodas aplinkos spalvas taip kaip jis jas mato. Greičiau logoterapistas yra labiau panašus į akių gydytoją ar okulistą, kurie pagydę regėjimo galias ir parodę vertybių spektrą, palieka spalvų pasirinkimą pačiam ligoniui. Tokiu būdu logoterapija tik atidaro akis, kurios įgalina pamatyti tikrovę ir ją pripažinti. Užtat logoterapistas labiau žiūri į žmogaus ateitį, ne į jo praeitį; į gyvenamo momento uždavinius, ne į praeities kompleksus. Jei tradicinė terapija stengiasi atstatyti žmogaus pajėgumą darbui ir pasitenkinimą gyvenimu, tai logoterapija bando jį lydėti ir per kančios ir mirties sutemas. Jei freudinė psichoanalizė religiją laiko neurotine apraiška, tai Franklis brangina jos gydomąją galią kraštutinėse gyvenimo situacijose. Ji, religija, juk parūpina žmogui tokį dvasinį vaistą, kokio niekur kitur negalima rasti¹². Anaip tol, tokia pažiūra dar neimplikuoja logoterapijos apsisprendimo už teizmą ar ateizmą. Ji į religiją žiūri kaip žmogišką apraišką ir kaip tokią ją traktuoja. Franklis įspėja, kad «psichoterapistas neprivalo rūpintis savo klijento religiniu gyvenimu» ir drauge prisipažįsta, kad «kartais, nejučiomis, gali jį paveikti»¹³.

Kai kurioms psichinės kilmės neurozėms gydyti logoterapija pasiūlė du originalius būdus: paradoksinę intenciją ir nudėmesinimą (dėmesio nukreipimą — direfleksiją). Abu šie metodai naudojami ne tik vakarų Europoje, Šiaurės ir Pietų Amerikose, bet net Sovietų Sąjungoje.

Paradoksinėje intencijoje pacientas yra skatinamas, prieš ligos simptomus nesispirti, jiems pasiduoti, mėginti iš jų pasijuokti. Dar daugiau. Jis raginamas siekti kaip tik to, ko jis vengia. Nemigos, pavyzdžiui, atveju jis privalo stengtis kiek galima ilgiau neužmigti. Arba, dėl galimo širdies smūgio ligoniui bijant išeiti į gatvę, kad ten jo neužkluptų širdies ataka, patariama ryžtis išėjus apturėti bent kelis širdies smūgius (Suprantama reikalingas specialisto užtikrinimas, kad šio žmogaus širdis yra visai sveika). Tokia paradoksinė laikysena nukertamas, pralaužiamas anticipuotos baimės (baimės išivaizduotų galimų nelaimių) amžinas ratas¹⁴. Paradoksinė intencija pasirodė gana veiksminga fobijų (nepagrįstos baimės), kompulsijų («prievartinių» veiksmų) ir obsesijų («prievartinių» minčių) gydyme. Kartais paradoksinė intencija jun-

¹² Ten pat, 144 psl.

¹³ Ten pat, 147 psl.

¹⁴ V. E. FRANKL, *Logotherapy*, žr. *Israel Annals of Psychiatry and Related Disciplines*, 1967, 5 t., 142-155 psl.

giama su kitais metodais: hipnoze (Lederman), atpratimu (Kvilhaugh) «atsileidimu» (Bazzi, Schultz) ir t. t. Franklis, pavyzdžiui, tvirtina, kad chemine terapija paradoksinės intencijos kombinacijoje atsiikiama labai gerų rezultatų agorafobijos ir klaustrofobijos atvejais. Aplamai, Gerzo¹⁵ statistikos užregistravo net 88,2% paradoksinės intencijos veiksmingumą tarp tų, kurie net 24 m. kentėjo kompulsijų ir obsesijų simptomus. Gi tik kelių savaikių senumo kompleksams pašalinti tereikėję tik 4-12 sesijų. Direfleksijos metodus, Franklio tvirtinimu, taip pat esąs veiksmingas kai kurių seksualinės neurozės apraiškų pašalinime, kaip, pavyzdžiui, impotencijos ir «šaltumo» atvejais. Šiuo būdu (nukreipimu nuo perdėto savęs ar tam tikrų savo veiksmų blusinėjimo) kartais pagelbstima ir neužsisenėjusiems šizofrenikams¹⁶. Šių metodų dėka pagerėjusiam ligoniui logoterapistas visad stengiasi, kad jo pacientas surastų prasmingą tikslą arba tikslus ir jiems angažuotųsi.

Tiesa, logoterapija kaip tokia psichozei pagydyti vaistų neturi. Šiuo atveju ji vaidina tik pagalbinę rolę, apeliuodama į sveikąją asmenybės dalį, kad pacientas ligos atžvilgiu savo laikyseną pakeistų. Iš tiesų, nepagydomos ligos atveju nieko kito ir nebelieka, kaip tik įtikinti ligonį, kad net ir dabar jo gyvenimas turi prasmę. Čia logoterapija pereina į medicininę pastoraciją. «Būdamas gydytoju, diena iš dienos esu supamas nepagydomų ligonių, senukų, nevaisingų moterų... Visi jie maldauja atsakymo į galutinę kančios prasmę»¹⁷. Iš savo patirties logoterapijos kūrėjas patvirtina medicininės pastoracijos svarbą, nesumaišant jos su sielovada. Užtat gydomoji profesija, Franklio įsitikinimu, privalėtų sekti Vienos universiteto klinikų šūki: *Saluti et solatio aegrorum*.

AR LOGOTERAPIJA AKTUALI?

Britų psichologas Eysenckas tvirtina, kad psichoanalizė mums nebeturinti ko bepasakyti. Negalį ir mes jai bepagelbėti, nebent suruošę prideramas laidotuves, patalpintume ją į praeities genijų panteoną. O kaip gi su logoterapija? Ar ji turi ką pasakyti? Ar jos kalba verta sveikų ir paliegusių dabarties žmonių dėmesio?

¹⁵ H. O. GERZ, *Experience with the Logotherapeutic Technique of Paradoxical Intention in the Treatment of Phobic and Obsessive-Compulsive Patients*, žr. *American Journal of Psychiatry*, 123 t., 1966, 548 psl.

¹⁶ V. E. FRANKL, *Fragments from the Logotherapeutic Treatment of four Cases*, žr. BURTON, *Modern Psychotherapeutic Practice: Innovation in Technique*; PALO ALTO, *Science and Behavior*, 1965.

¹⁷ V. E. FRANKL, *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*, New Yorkas 1969, 156 psl.

Kitaip tariant, ar logoterapijos teoretinės perspektyvos padeda įžvelgti asmenybės dinamiką? Ar įneša bent kiek šviesos į psichinio negalavimo priežastis? Ar, pagaliau, psichiškai ir dvasiškai negaluojančiam dabarties žmogui ji gali suteikti nors kiek paguodos?

Šiandie jau nemažas skaičius ir taip vadinamų behavioristinės krypties psichologų sutinka, kad, norint suprasti individo elgseną, reikia pažinti bent pagrindinius jo gyvenimo filosofijos principus. Pradedama net galvoti, kad sėkmingam gyvenimui yra būtina asmeninė filosofija. «Kaip tas, kuris, nepatyręs gilios meilės ar draugystės, stokoja ko tai esminio, taip ir žmogus, kuris neturi asmeniškos filosofijos pasilieka šiaipus to, kuo jis privalėtų būti»¹⁸. Iš tiesų, kiekvienam žmogui norom nenorom tenka būti filosofu, tai yra, susirasti savo gyvenimo tikslą, kryptį, perspektyvas. Logoterapija, laikydama prasmės troškulį pagrindiniu žmogaus kaip žmogaus potraukiu, nurodo ir kuo jį galima nuraminti. Vertybės patenkinančios iš dvasinės dimensijos išsiveržiančius reikalavimus, nesančios pačiame žmoguje, bet šalia jo, objektyvioje, transcendentinėje tikrovėje. Kaip tik šiuo atžvilgiu moderniosios auklėjimo institucijos sušlubavo. Skeptiški akademijų intelektualai paskutiniu laiku taip gyvenimo prasmės badu išmarino savo studentus, kad tie griebiasi bet kokio, kad ir jų asmenybės sveikatai žalingo pakaitalo. Atvynioję dabarties lūžių kamuolį iki galo argi nesurasime ten vertybių krizės?

Sakoma, kad dabarties Amerikoje atitolimas (alienacija) virtęs beveik visuotinu reiškiniu. Juodieji esą atitolę nuo baltųjų; jaunimas nuo institucijų; darbininkai nuo darbo, vyrai nuo žmonių, bažnyčių lankytojai nuo Dievo, piliečiai nuo savo valdžios ir individas nuo pats savęs. Poetai tokį susvetimėjusį žmogų vadina tusčiaaviduriu; sociologai — linksmu robotu; psichologai — vėjo rodykle; logoterapistai — egzistenciniu, nugeniniu neurotiku; C. G. Jungas — prasmės nesuradusia, kenčiančia siela. Susvetimėjęs žmogus, sakytume, yra atlaužų žmogus be ryšio savyje, be ryšio su išoriniu pasauliu. Susvetimėjęs žmogus tai žmogiškas kiautas, tuštuma tuštumoje. Paprastai toks žmogus yra linkęs arba automatiškai sekti kitų direktyvas, esamas taisykles, arba, visa atmetęs, pasirenka vienišą buitį. Abu, ir aklas konformistas ir vienišas «atsiskyrėlis», nepajėgia atsakyti į amžinus protingojo gyvūno klausimus: kas esu, kur esu ir kur einu? Pirmasis, paneigęs autentiškąjį «aš» (save), akiai pasidavęs materialistinio gyvenimo srovei, gyvena pastovų gyvenimą. Antrasis, atmetęs aplinkos direktyvas

¹⁸ PH. MULLER, *The Tasks of Childhood*, New Yorkas 1969, 238 psl.

ir vertybes, negailestingai, be perstojo ieško kokio nors patikimo pamato savo autentiškojo «aš» statybai.

Matsono¹⁹ nuomone, humanistai psichologai visų pirma veda kovą už minties laisvę ir asmens autonomiją, demaskuodami ir pasmerkdami kiekvieną nužmoginantį, nuasmeninantį ir demoralizuojantį aplinkos veiksni. Jie labiau pabrėžia individo nepriklausomybę, negu abipusę priklausomybę. Logoterapija taip pat aktyviai dalyvauja kovoje prieš nužmoginančias jėgas. Vienok ji čia nesustoja. Tik šia personalistinio judėjimo faze pasitenkinti, reikėtų auginti antrojo tipo susvetimėjusį žmogų, vienišą «atsiskyrėlį». Žmogus juk yra ne tik visuma savyje, bet drauge dalis ir didesnių visumų: šeimos, bendruomenės, žmonijos, planetos, visatos. Užtat tik visumos kontekste individas gali išsivystyti į psichologiškai sveiką subrendusį žmogų. Autentiškas «aš» psichologiškai sukles-tės tik tiek, kiek mūsų interesai bus nukreipti už savojo «aš» ribų: į darbą, į šeimą, draugus, visuomeninę veiklą, į visa, kas tik prisideda prie žmonijos pažangos. Visi nevykėliai gyvenime turi vieną bendrą žymę. Jie visi siekė tik sau patiems reikšmingų egoistinių tikslų.

Šis dešimtmetis turėtų būti pavadintas laisvinimo dešimtmečiu. Laisvinasi juodieji, moterys, beprotnamių įnamiai, homoseksualai, studentai. Visos šios išsilaisvinimo grupės reikalauja sau teisių. Visos jos kelia gyvenimo žaizdas, primesdamos gydymą kitiems. Paprastai sąjūdžiai, siekia asmens teisių padidinimo, patraukia savanaudžius, nesubrendusius asmenis, norinčius išvengti atsakomybės savo broliams, nepasirengusius atiduoti savo įnašo visuomenei. Atskirti tikruosius sąjūdžių vadus nuo nesubrendusių neurotikų, humanistinė psichologija pataria pasinaudoti visuomeninio intereso kriterijumi. Tikrojo visuomenininko reformatoriaus veiksmai visuomet atitinka jo žodžius. Kai kurie neurotikai pilni tokių gerų norų, kad siekia reformuoti visą pasaulį. Tačiau jų veiksmai nerodo jkios naudos. Užtat tuos laisvinimo vadus nusi-stačiusius prieš mokslą, prieš racionalumą, drausmę, kietą darbą ir, apamai, prieš tas vertybes ir tikslus, kurių pagalba žmonija šimtmečiais siekė pažangos, reikėtų aiškiai paklausti: «Kokias pastangas jūs dedate patobulinti pasaulį? O gal, sekdami išlepintą savo gyvenimo stilių, pasitenkinate tik kraudami reikalavimus ant kitų pečių?»

Išsilaisvinimu užsidegusiame vakarų pasaulyje užtinkame keistą paradoksą: kovojant už asmens ir grupių laisves, neigiama

¹⁹ A. H. MATSON, *What ever become of the Third Force?*, žr. *American Association of Humanistic Psychology, Newsletter* 1969, 6(1) t., 14-15 psl.

valios laisvė, laikant žmogaus veiksmus išorinių (aplinkos ir paveldėjimo) veiksmų išdava. Toks deterministinis galvojimas, kaip kadaise Adleris pastebėjo, paliuosuoja individą nuo atsakomybės ir išteisina jį nuo kaltės. Kaip tik tokios laisvės gyvenimo nevykėliai ir ieško, kad apsaugotų savo menką savivertę ir aukštas aspiracijas. Toks neurotinis gyvenimo melas nepasisekimo atveju kategoriškai reikalauja nusiimti atsakomybę nuo savęs, sumetant kaltę kitiems: pavyzdžiui, tėvams, griežtam auklėjimui, socialinei nelygybei, karui, atominiai bombai, rasinei diskriminacijai ir t. t. Prieš tokį neurotiko gyvenimo planą logoterapija griežtai protestuoja. Pripažindama valios laisvę teoretinėje žmogaus sampratos plotmėje, ji reikalauja asmeninės atsakomybės praktiškame žmogaus gyvenime. Tik laisvę sujungus su atsakomybe, pasiekama psichologiškai sveikos evoliucijos. Užtat Franklis amerikiečiams ir pataria be laisvės statulos rytuose pasistatyti atsakomybės statulą vakaruose. Palikta viena, laisvė ilgai neištvers.

Savo ruožtu atsakomybė bazuojasi tam tikra vertybių skale. Ją atmetus, piliečio «civilinės teisės» virsta aukščiausia vertybe. Nenuostabu, kad kai kurios liberalų grupės nebetiki į nieką, kas būtų verta ginti ar pulti jėga. Naujos jaunimo veislės *a hang loose* etika, taip pat išplaukia iš laisvės be vertikalinės vertybių skalės. Pagal Simmonsą ir Winogradą²⁰ pagrindinis šios etikos bruožas esąs nepagarba. Atmetama pagrindiniai krikščionybės principai, moterystės šventumas, priešvedybinis susilaikymas, turtas, patriotizmas. Neigiamą teisę (ir sugebėjimas) tėvams, mokykloms ir valdžiai daryti sprendimus įpareigojančius kiekvieną individą. Norėdami atsiplėšti nuo tradicijos ir konformizmo jie nuolat ieško naujų patirčių, dalyvaudami «įvykiuose» (*happinings*), skaitydami «pogrindžio» spaudą, jungdamiesi į masinius protestus, vengdami karinės prievolės, praktikuodami lytinius santykius ir ... rūkydami marijuaną. Tokiu būdu jie apreiškia savo antagonizmą prieš «neteisingsus» įstatymus ir suvaržymus. Čia ir vėl logoterapija primena, kad niekinant žmogaus vertybes, niekinamas ir pats žmogus.

Klasikinėje psichoanalizėje pomėgis buvo paverstas centriniu žmogaus veiksmų motyvu. Tuo tarpu logoterapijoje toji vieta atiduota prasmės potraukiui. Malonumas, Franklio įsitikinimu, ateina per šalutines duris. Atlikus gerai skirtus uždavinius, išpildžius pareigas, atradus gyvenimo misiją, atsiranda ir gyvenimo džiaugsmas. Ši dilema tarp darbo ir laisvalaikio, malonumo ir pareigos užgulė jau ir taip prislėgtus amerikiečio pečius. Nebežino jis, kur

²⁰ T. SIMMONS ir B. WINOGRAD, *It's Happening: A Portrait of the Youth Scene Today*, Santa Barbara 1966, 12 psl.

laimės ieškoti: produkcijoje ar konsumpcijoje, gėrybių gamyboje, ar gėrybių vartojime, darbe ar laisvalaikyje? Prisiminęs, kad ir konstitucija jam garantuoja teisę į laimę, įtikintas, kad geras amerikietis privalo būti ir geru vartotoju, jis ir leidžiasi ieškoti «*fun*» gėrybių vartojime. Ieškodamas smagumų, jis nukeliauja milijardus mylių, išgeria ežerus alkoholio, prisiperka kalnus «būtiniausių» daiktų. Amerikiečiai «yra taip pasiryžę ieškoti smagumų, kaip dykumų keliautojas vandens»²¹. Taip malonumas virto pareiga, kartais sunkia pareiga. Net ir tas masių linksmintojas, seksas, perėjęs per vedybinių vadovėlių rankas, išvirto į kieta, taisyklių ir tvarkaraščio prisilaikantį darbą. Laisvalaikis, kuris kadaise tarnavo kaip kompensacija už sunkų darbą, šandie pradeda virsti našta, nuo kurios atsigauinama darbe. Iš tiesų, žmogų gaivinas laiko sunaudojimas pertekliaus visuomenėje kelia pagrįsto rūpesčio. Šioje vietoje Franklis nurodo, kad laisvalaikis neturėtų būti panaudotas bėgimui nuo savęs, bet grįžimui į save (centripetalinėje formoje). Kitaip žmogus bus tik «linksmas», bet nebepajėgs džiaugtis.

Pagaliau, modernioje visuomenėje psichiatras pamažu pakeičia kunigą, rūpestis psichine sveikata — religiją. Šiam tikslui puikiai patarnauja ortodoksinė psichoanalizė, pati virtusi religija. Priešingai, logoterapija pasilieka savo vietoje. Psichologijos ar mokslo vardu ji nei neigia, nei teigia Dievo buvimo. Religiją ji priima kaip natūralią žmogaus patirtį. Praktikoje ji stengiasi neperžengti ribų tarp religijos ir psichiatrijos. Vienok pačiam ligoniui durys paliekamos atviros peržengti religijos slenkstį. Teoretiškai logoterapija pripažįsta, kad religinis jausmas žmogui yra įgimtas dalykas, kaip įgimti jo biologiniai potraukiai. Paties logoterapijos autoriaus besąlyginis tikėjimas į besąlyginę gyvenimo prasmę remiasi tikėjimu ir pasitikėjimu į galutinę būtybę, į Dievą. Toks garsaus psichiatro išpažinimas gal padrąsins ir tuos mažutėlius, kuriems buvo nuolat kalama, kad jų religija esanti infantilizmo apraiška. Gal logoterapijos įtakoje psichiatrų sferose bus pripažinta ir religinei patirčiai pilietinės teisės? Gal logoterapijos teoretinė pozicija ir praktinis požiūvis terapijoje padės išsklaidyti iliuzijos rūkus, kad religija ir psichologija esą nesuderinami dalykai? O mokslinio klimato paveiktam dabarties žmogui Franklis primena, kad galutinę prasmę atrasime ne protu, bet sava egzistencija, tikėjimu. Užtat: «Tam, apie Kurį nepajėgiame kalbėti, Tam privalome melstis»²².

²¹ J. HENRY, *Culture Against Man*, New Yorkas 1963, 43 psl.

²² V. E. FRANKL, *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*, New Yorkas 1969, 146 psl.

IŠVADINĖS PASTABOS

Nagrinėjome logoterapijos asmenybės sampratą, nugininės neurozės hipotezę ir gydymą. Trumpai pažvelgėme ir į šios psichologinės-psichiatrinės mokyklos reikšmę dabarties žmogui. Iš šios studijos todėl galime pasidaryti sekančias išvadas:

Logoterapinė asmenybės teorija yra daugiau eklektinė, negu originali. Ji apima tris asmenybės dimensijas: biologinę, psichologinę ir dvasinę (ne antgamtinę prasmę). Nežiūrint, kad svoris krinta ant dvasinės dimensijos, jos formulavimas tebėra tik programinėje stadijoje.

Logoterapijos prielaida, laikanti prasmės troškimą pamatiniu žmogaus potraukiu, pasirodė esanti vaisinga savo išvadomis. Ji įnešė daugiau šviesos į asmenybės supratimą ir į kai kurių dabarties neurotinių apraiškų aiškinimą. Vien tik egzistencialistinės literatūros populiarumas leidžia spėti, kad nugininė neurozė nėra logoterapistų išmislas.

Aprašiusi nugininę neurozę ir jos priežastis, logoterapija bando problemą rišti dviem būdais: gydomuoju ir apsaugomuoju. Gydymas paliekamas specialistams, gi nuo jos apsisaugojimas pavedamas visuomenės, ypač vadovaujančiam elitui. Jo pareiga yra reformuoti ekonominį, socialinį ir dvasinį klimatą taip, kad jame nebūtų nustelbtas, frustruotas prasmės potraukis.

Valdomieji organai, auklėjimo bei mokslo institucijos ir visi žmonės siekią asmens pilnutinio išsiskleidimo laisvėje privalo nepamiršti, kad tik dvasinių vertybių skalė, lyg tas ugnies stulpas, atves į pažadėtą žemę. Nusigręžimas nuo objektyvios tikrovės ir užsidarymas tik savajame «aš» žmogų sužaloja. Užtat, sekant sąjūdžių vadus-pranašus, siūlančius dvasinį renesansą, reikia kritiškai išanalizuoti jų vizijų turinį ir jų visuomenišką interesą, kad nepakliuvus į neurotinio gyvenimo melo pinkles.

Psichoterapijoje terapistas asmenybę vaidina svarbią rolę. Kai kalbama apie medicininę pastoraciją, gydytojo asmenybę tampa lemiamu veiksniu. Logoterapijos kurėjo asmuo, jo besąlyginis tikėjimas gyvenimo prasme šį reikalavimą puikiai išpildo. Kyla vienok abejonė, ar tokių ugnyje išbandytų deimantų atsiras daugiau. Nuo jų priklausys ir logoterapijos ateitis.

Keliant silpnas logoterapijos puses, reikėtų nusiskusti nevisai aiškiu teorijos formulavimu, per dažnu minčių ir teorijų pasikartojimu raštuose (bent anglų kalboje), populiariu ne precizišku teorijų formulavimu, paliekančiu skaitytojo galvoje dar daug klausukų.

A. PAŠKUS

LOGOTHERAPY AND CONTEMPORARY MAN.

by

REV. DR. A. PAŠKUS

Summary

This paper represents a modest attempt to put V. Frankl's logotherapy into the perspective of contemporary man. For this purpose it discusses Frankl's personality model, his hypothesis of existential or noogenic neurosis, his logotherapeutic techniques and his vital contribution to modern psychiatry and to modern life.

In his personality model Frankl speaks of dimensions, distinguishing among them, the somatic, psychic and spiritual (noetic). These exist in heuristic contrast to one another, but this does not mean that man is composed of "body, mind, and soul". The unity and wholeness of man are affirmed without ignoring the differences between soma, psyche and spirit.

Respectively to these three personality dimensions Frankl deals with three groups of neuroses: 1. Somatogenic, or pseudoneuroses — those arising from vegetative and endocrine disorders. 2. Psychogenic neuroses — those arising from psychic conflicts. 3. Noogenic neuroses — those which do not stem from any complexes or traumata but which result from intellectual problems, moral concerns, spiritual or ethical conflicts.

Logotherapy finds "the will to pleasure" (Freud) and "the will to power" (Adler) both operative in man's motivation, but it emphasizes "the will to meaning", that is, it stresses man's search for meaning as an inborn, deeply rooted groping for an ultimate higher meaning for his life. This assumption becomes a clue for therapy in many of the difficulties that vex modern man. There seems to be enough evidence that people suffer from what logotherapy calls an existential frustration — despair over a meaningless life and lack of knowledge of what makes life worth living (existential vacuum). Existential vacuum is not a sickness in itself but a sort of a premorbid identity (S. R. Maddi) which defines the self as nothing more than an embodiment of biological needs and a player of social roles. Under stress this condition of premorbid identity may produce an existential neurosis — "the suffering of a soul that has not found its meaning" (C. G. Jung).

In order to help that type of suffering logotherapy recognizes

responsibility, meaning and values as clinical means of overcoming neurosis. Nevertheless logotherapy is not concerned with giving meaning to the patient's existence, but only with *enabling* him to find such a meaning. The therapist, so to speak, broadens the patient's field of vision "so that he will become aware of the spectrum of the possibilities for personal and concrete meaning and values". Furthermore logotherapy leaves the noetic door open for the "transcendence", but by all means it does not impose its value system upon the patient. In the value spectrum of logotherapeutic tenants there appears to be three kinds of values which help the patient to find the meaning for his life: creative (acts of accomplishments), experiential (truth, beauty, goodness) and attitudinal (suffering arising from limiting factors upon one's life). In this sense no human situation could be viewed as meaningless.

Two logotherapeutic techniques, "de-reflection" and "paradoxical intention" might be considered as one of the logotherapy's contributions to modern psychiatry. Both lend themselves particularly to the short-term treatment of sexual as well as obsessive-compulsive and phobic neuroses, especially in cases in which the anticipatory mechanism is involved. In addition logotherapy sees the central problems of modern Western man not in a psychosexual but religio-philosophical realm, in varied existential anxieties which arise from the core of man as man. Perhaps the spiritual disintegration of our day consists in the loss of an ultimate meaning of life by the people of Western civilization. Logotherapy faces this problem boldly in a preventive and curative way.