

Sakyti gyvenimui „Taip“

Daiva Žukauskienė

Socialinės ir emocinės komunikacijos centras

Rasa Nasutavičienė

Logoterapijos ir egzistencinės analizės institutas

Retai kada sustojame apsvarstyti, ko mums reikia gyvenime ir ko reikia darbe, kokios asmeninės savybės mums padeda, o kokios trukdo. Kasdieninėje kalboje iš viso nevartojame tokios sąvokos kaip emocinis raštingumas ir nekeliame sau uždavinio jį tobulinti. Emocinis raštingumas – gebėjimas perskaityti ir reflektuoti savo bei kito asmens emocijas, jausmus, išgirsti ir suprasti savo mintis ir kito asmens kalbą, suvokti jo poreikius. Žmonės, siekdami tobulinti savo emocines kompetencijas, keliauja į įvairius seminarus, samdosi ugdatinį vadovą (angl. *Coaching*), lankosi psichoterapijoje, savarankiškai skaito apie saviugdą, empatiją ir emocinį intelektą. Tokios paieškos duoda tam tikrų rezultatų, bet jie nebūna pakankami ir neatitinka lūkesčių.

Norėčiau pristatyti Lietuvoje mažai žinomą psichoterapijos šaką – logoterapiją (gr. *logos* – kalba + *therapeia* – gydymas, slaugymas). Nebūtina kiekvienam medikui tapti logoterapeutu, bet turėti logoterapinį požiūrį į save, į savo pacientą, į kitą kolegą tikrai praverstų kiekvienam. Logoterapija dažnai painiojama su logopedija, nors jos turi tik vieną sąsają – kalbą. Logoterapija – tai ne tik gydymas, bet ir palydėjimas per prasmės ir tikslo paieškas.

Medikas, vadovaudamasis logoterapiniu požiūriu, gali gauti daug teigiamų emocijų, savo darbe atradamas naujų prasmų, o tai padeda sustiprinti atsparumą stresui ir užkirsti kelią profesiniam perdegimui. Neskubėkime į pagalbą pacientui, šį kartą atkreipkime dėmesį į mediko psichologinį pasiruošimą dirbti šį darbą. Daugelyje psichoterapijos šakų interviu naudojamas kaip diagnostinis įrankis, paprastai tariant, paprasčiausias būdas ką nors sužinoti yra paklausti. Taigi logoterapija klausia žmogaus apie jo tikslus, jo vertybes, jo pasiryžimą veikti, apie pasirinkimų prasmes ir motyvus. Gebėti savęs paklausti ir sau atsakyti yra didelis pasiekimas. Kalbėtis su savimi nėra pamišimas, tai savistabos ir savirefleksijos bruožas. Savistaba ir savirefleksija skatina asmenybės brandą ir tobulėjimą. Štai keletas logoterapinių klausimų medikams:

- Kaip jautiesi dirbdamas tokį sunkų ir reikalingą visuomenei darbą?
- Ar matai prasmę savo darbe, kokia ji?
- Kokias vertybes išgyveni padėdamas kenčiančiajam, sergančiajam?
- Kokie jausmai apima, kai ateini į darbą? Su kokiais jausmais išeini iš darbo?
- Ar jautiesi reikalingas ir įvertintas?
- Ar patiri pasitenkinimą tuo, ką darai?
- Ar esi savo vietoje? Ar darbas yra tavo pašaukimas?
- Ar dirbsi šį darbą po 5, 10, 15 metų?
- Dėl ko dirbi šį darbą?
- Kur tavo asmeninė darbo vertė?
- Ar dirbtum, jeigu nereikėtų dirbti dėl pinigų?
- Ką norėtum išgirsti apie save iš savo pacientų?
- Ar dirbi taip, kad tai išgirstum?

Medikas savo kasdienėje darbinėje veikloje susiduria ne su šiaip žmogumi, o su kenčiančiu žmogumi. Kenčiančiu skausmą, kamuojamu nežinios dėl rytojaus, bijančiu praradimų, pokyčių. Kenčiantis žmogus būna ir depresyvus, ir kandus, ir ciniškas, ir menkos savivertės. Dialogas su tokiu pašnekovu ne pats maloniausias ir

lengviausias, reikalauja daug fizinių, emocinių jėgų ir tinkamo pasiruošimo. Logoterapinis pokalbis galėtų būti puikus įrankis medikams. Logoterapijos pradininku laikomas austrų gydytojas neurologas, psichiatras ir psichoterapeutas Viktoras Franklis. Jis vėliau tapo ir egzistencinės analizės kūrėju bei pradininku. Šiandien Lietuvoje veikia Logoterapijos ir egzistencinės analizės institutas. Šios terapijos šūkis – žmogaus gyvenimo siekis – prasmė. Jeigu žmogus turi VARDAN KO, visada išgyvens bet kokioje situacijoje ir ras priemonių ir būdų – KAIP. Logoterapijos mokslas kalba ne tik apie gyvenimo, momento prasmę, bet ir apie vertybes, tikėjimą, sąžinę, žmogiškuosius išteklius. Pabrėžiau žodį mokslas, nes logoterapijos metodus grindžia neuromokslas, neuropsichiatrija, psichologija ir psichoterapija. V. Franklio sukurtas logoterapinis metodas būtinas kiekvienam specialistui, dirbančiam su žmonėmis, o ypač su kenčiančiais ar krizės ištiktais žmonėmis. Nuo V. Franklio iki šių dienų logoterapija nuolat tobulinama ir plėtojama, ji nėra statiška, bet eina koja kojon su laikmečiu. Apie logoterapijos ištakas galite pasiskaityti V. Franklio knygoje „Žmogus ieško prasmės“, gilesnių įžvalgų rasite knygoje „Sielogyda“. Logoterapija skirta ne tik tiems, kuriuos V. Franklis vadina *Homo Patients* – kenčiantis žmogus, bet ir kantriems. Žodis *patients*, nuo lotyniško *patientia*, reiškia ir kentėjimą, ir kantrybę, taigi *Homo Patients* įprasmina ir kentėjimą, kaip sugebėjimą nugalėti gyvenimo negandas dėl kokio nors tikslo. Kančios gali būti ne tik fizinės, bet ir psichinės bei dvasinės. Fizinį skausmą medicina išmoko įveikti, atrado, kaip gydyti ir psichikos sutrikimus, dvasinėms kančioms įveikti dažnai reikia kito įrankio, juo gali būti logoterapinis metodas. Dvasinio pokalbio dažnai pritrūkstame gydymo įstaigose ne tik su pacientais, bet ir tarp medikų. Dvasingumo mūsų laikais stokoja visa visuomenė, nors dvasingumas yra ypatingas žmogaus asmenybės branduolys, kurio nepaliečia jokia žemiška neganda, tai sveikatos ir išminties šaltinis, kuris perimamas iš kartos į kartą. Galima traumuoti kūną, netekti rankos ar kojos, galima susirgti psichine liga, kuri atima realybės jausmą, tačiau tai, kas yra virš žmogaus kūno ir psichikos, lieka nepažeista. Kiekvieno žmogaus didžiuliai dvasingumo ištekliai niekur neprapuola nei sergant, nei kenčiant, reikia tik juos ištraukti į šviesą. Tik per dvasinį, logoterapinį pokalbį žmogus gali atsiremti į save kaip į dvasingą asmenybę ir rasti jėgų sveikti, veikti vardan savęs.

Emocinis raštingumas bet kuriame darbe yra labai svarbus tobulėjimo orientyras, o gebėjimas užmegzti gydantį dialogą su kitu žmogumi turi tapti kiekvieno mediko siekiama. Kiekvienas raskime savyje ypatingą branduolį – dvasingą asmenybę, turinčią dvasios atkaklumą, kuris žmogui suteikia gyvybišką impulsą pasakyti gyvenimui „Taip“. Išdrįskime logoterapiškai paklausti savo pacientų: „Vardan ko ši kančia, vardan ko verta stengtis?“ Šie klausimai suteiks daug aukštesnį savivokos lygmenį, kai žmogus save ir gyvenimą galės pamatyti kaip vertingą ir prasmingą.